



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Febbraio 2023

€ 0,00

L'anello spezzato

Camminando per boschi innevati sui monti della Luna

Lidia Poët

La prima avvocata italiana, una montanara della Val Germanasca

L'acqua è vita

Amam Imam

Dove

Cantando con il coro Edelweiss

Programma di eventi per The Mountain Touch

Al MuseoMontagna

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 11 – Numero 108/2023

Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013





L'Uomo e il bosco



Sezione di Torino



Tante volte capita, all'inizio di un'escursione, di infilarci subito in un bosco, che poi salendo e raggiunta una certa quota, lasciamo uscendo allo scoperto.

Si, ho detto proprio "scoperto", perché quando siamo dentro ad un bosco ci sentiamo coperti e protetti, mentre quando ne usciamo, avvertiamo la sensazione di essere scoperti ed esposti.

Questo non vale solo per gli sci alpinisti. Ecco, appena entrati in un bosco di latifoglie, notiamo subito che la luce filtrata dalle fronde degli alberi diminuisce e, anche se siamo in piena estate, la temperatura si abbassa facendoci percepire quel senso di frescura che ci fa piacere.

Poi se c'è del vento (cosa che, addentrandoci nel bosco, diminuisce sensibilmente), percepiamo attorno a noi un certo movimento; sono le fronde degli alberi che scosse dal vento si agitano, fremono. I rami più esili si flettono, facendo spostare su altri più robusti il fringuello, l'ospite che momentaneamente si era posato per riposarsi.

Se invece siamo in autunno inoltrato, le folate di vento che investono le piante scuotendone i rami più alti e più esili, determinano la caduta di una gran quantità di foglie. Questo fenomeno ci riporta, come in una stretta relazione tra albero ed uomo, alla fragilità della natura umana quando esposta a certe situazioni.

Il Poeta Giuseppe Ungaretti, riferendosi ai commilitoni in trincea che attendevano l'ordine di uscire per andare all'assalto delle linee nemiche, scriveva: "si sta come in autunno sugli alberi le foglie".

Entrati nel bosco, percepiamo subito che aumenta l'umidità dell'aria a causa dell'acqua trattenuta dalle piante, dal sottobosco e dall'humus sotto ai nostri piedi.

In buona sostanza, appena entrati nel bosco, ci accorgiamo che non siamo più soli, ma siamo circondati da tante presenze viventi, gli alberi che ci guardano, ci osservano silenziosi, che ci trasmettono delle sensazioni e delle emozioni.

Se le osserviamo bene, queste piante e ci mettiamo in ascolto e come se ci parlassero.

Come scrive Mauro Corona nel suo libro "Le voci del bosco": "Gli alberi del bosco non si spostano, ma possiedono un loro carattere che comunicano in vari modi: con la bellezza, con l'oscillazione delle fronde, con la consistenza delle fibre. E anche con la diversa reazione che hanno nei confronti di chi li tocca". E ancora: "la simpatia che un albero può suscitare in noi e il valore che gli attribuiamo sono soggettivi e ispirati da motivi personali non scevri da una complicità che nasce da un'inconscia affinità di carattere. Così il cattivo, senza rendersene conto, proverà simpatia per il sambuco, il buono per il larice, il semplicitto per il faggio e via dicendo. Ma gli alberi, in fondo, non hanno nessuna colpa e, se non vengono provocati dall'uomo, che li toglie a volte brutalmente dal luogo di nascita, le loro



miserie le tengono ben piantate nella terra. Gli uomini, invece, portano sovente e volentieri le loro cattiverie in giro per il mondo”.

Noi uomini che viviamo nelle nostre città, nelle nostre metropoli, ci accorgiamo che queste spesso sono diventate luogo di solitudine spirituale, dove la barbarie si nasconde fin dentro il cuore degli uomini. La metropoli non ha radure da dove guardare il cielo. “Ecco che il bosco è diventato luogo di salvezza, il mediatore che mette in comunicazione l’umano col divino. I nostri boschi stanno cambiando, mutando di stagione in stagione senza che ce ne rendiamo conto. Negli ultimi settant’anni l’emigrazione degli uomini dalle quote alte della montagna verso quelle basse della pianura e il conseguente abbandono delle terre coltivate meno produttive hanno lasciato milioni di ettari al proprio destino o meglio alla natura che se ne è appropriata.

Montagne e colline vanno assumendo quell’aspetto che avevano un tempo remoto. I pascoli e i prati abbandonati vengono prima invasi dai cespugli e arbusti che via via copriranno interamente il suolo.

Poi, tra questi verranno fuori alberi di latifoglie e conifere che nel volgere di pochi anni diventeranno boschi che a loro volta copriranno le radure e faranno scomparire sentieri, mulattiere e tutte le altre opere dell’uomo che c’erano sul territorio. Il bosco risalirà i fianchi delle montagne fin dove il clima glielo consentirà”.

Così scriveva Mario Rigoni Stern su “I boschi d’Italia”. E ancora “nelle mie montagne ho fatto in tempo a vedere ricrescere i boschi sui disastri della prima guerra mondiale”.

Da questo si può capire come in Italia la superficie coperta dal bosco in centoventi anni sia passata da cinque milioni e trecentomila ettari a quasi nove milioni di ettari.

E’ vero che i boschi antichi sono pochi e le selve storiche per fortuna sono protette e rispettate. Quanti rinuncerebbero a una manifestazione rumorosa per una visita silenziosa a un bosco. Forse è meglio così perché non siamo ancora preparati per comprendere i segreti della natura e abbiamo perso il rapporto con il regno vegetale.

Quando “crescendo e maturando”, ci renderemo finalmente conto della vitalità del bosco, che cresce anche per noi, allora ritrovando con gli anni quell’equilibrio con la natura che avevamo smarrito, l’uomo capirà il valore curativo di una passeggiata contemplativa, nel rispetto e nella conoscenza della vita del bosco.

Beppe Previti
Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 11 – Numero 108/2023
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini, Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa, Piero Marchello, Franco Griffone, Walter Incerpi, Mauro Zanotto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini, Chiara Peyrani, Nicoletta Sveva Pipitone, Maria Teresa Andruetto Pasquero, Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone, Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti, Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino, Fabrizio Rovella, Michela Fassina, Antonio Bertero, Annamaria Gremmo, Gruppo Compagni di cordata

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Facebook : [unione.escursionisti.torino](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)

Facebook : [l'Escursionista](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario Febbraio 2023

| | |
|---|----|
| Editoriale – Riflessioni del Presidente | |
| L'Uomo e il bosco | 02 |
| Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale | |
| L'anello spezzato | 05 |
| Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo | |
| Prima uscita Sci di fondo nell'incantevole vallata di Bagni di Vinadio | 08 |
| Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare | |
| Tutto l'amore in un caffè | 10 |
| Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi | |
| Piccoli racconti delle stube: | |
| <i>La leggenda del Sasso delle Streghe</i> | 15 |
| <i>La Cappella Kasererbild a Collepietra</i> | 16 |
| Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis | |
| Dove | 18 |
| Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare | |
| La Cucina popolare dell'Abruzzo | 21 |
| C'era una volta - Ricordi del nostro passato | |
| Gli inverni di una volta a Condove | 26 |
| la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna | |
| Programma di eventi per The Mountain Touch | 28 |
| Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli | |
| Un anello per la Sacra di San Michele | 33 |
| Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino | |
| Lidia Poët | |
| <i>La prima avvocata italiana, una montanara della Val Germanasca</i> | 37 |
| Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute | |
| Lo zenzero: radice antichissima dalle mille virtù | 43 |
| Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici | |
| Strizzacervello | 46 |
| Prossimi passi - Calendario delle attività UET | |
| Chi vuol di vena un granaio lo semini di febbraio | 53 |
| Reportage – Ai confini del mondo | |
| L'acqua è vita - Aman Iman | 55 |
| Color seppia - Cartoline dal nostro passato | |
| Tormenta in montagna | |
| <i>5 agosto 1900</i> | 57 |



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:
info@uetcaitorino.com

L'anello spezzato

Sono le 6.00 meno qualche minuto quando, prendendo a schiaffi un pinguino che passa di lì, segnalo la mia presenza a Luisella.

Non lei, bensì Luciano mi apre e assieme a lui, attraversando la strada, ci rechiamo al garage.

E' vero, l'ora è decisamente mattutina, ma ci aspetta una giornata ricca di appuntamenti da rispettare.

In programma un anello da compiersi esplorando in veste invernale, a piedi, i monti della luna, un complesso montuoso in cui si possono trovare alcune tra le più belle e celebri località sciistiche del Torinese.

Si sa, Luisella non è contenta se non ci si ferma per la colazione e, siccome non sono sicuro di trovare locali adatti in alta valle Susa, è d'obbligo la tappa all'autogrill di Salbertrand.

E' presto ancora. Nel locale quattro gatti, come noi infreddoliti, che contrastiamo con le ragazze dietro al banco, che in maniche corte o abito leggero, premurose ci servono.

Quattro chiacchiere, gente che va, gente che viene e tra costoro volti conosciuti, arcinoti.

Appartengono al gruppo di Torino partiti dal Maffei.

Esplicate da tutti le formalità dei saluti, delle novità, delle colazioni finalmente si riparte.

Il primo dei due tratti della seggiovia parte alle 9.00 e ci dobbiamo ancora trovare con alcuni "uettini" che giungeranno da altre località.

Il traffico è scarso, nessun tir, nessun pullman di assonnati sciatori, uno lo abbiamo appena lasciato all'autogrill.

Sono le 8 quando prossimi a Cesana Torinese giungiamo al piazzale di partenza delle seggiovie, al momento quasi deserto.

Gli impianti per Sagna Longa sono fermi, per fortuna è aperto il bar vicino dove quasi tutti entrano alla ricerca dell'ultima toilette e del caldo soffio delle stufe. Con Luca e Cosimo, che nel frattempo con Donald ci hanno raggiunti, rimango fuori.

Entrare in quella fornace, vestito come sono, sarebbe solo dannoso. Incrociamo anche elementi della scuola di escursionismo Mentigazzi. Anche loro sono diretti alla capanna, esercitazione ricerca ARTVA.



Ciastre

la rubrica dell'Escursionismo

Esce Domenica che accompagnata da Luca si reca alla biglietteria per acquistare i 17 biglietti andata-ritorno necessari.

Sono le 9.00 la seggiovia, ovviamente aperta si mette in moto. Con Luca, guardandoci attorno, commettiamo il gesto che segnerà la nostra giornata con la matita rossa: lasciamo le racchette da neve in macchina. Ovviamente anche gli altri ci imitano esclusi, per obbligo o per scelta, Michele e Monica.

La giornata prevede il compimento di un percorso ad anello che partendo da Sagna Longa, passando dalla Capanna Mautino e dal lago Nero ci porterà nuovamente alla borgata di partenza.

Il freddo è intenso, secco, sia nel primo che nel secondo tratto della seggiovia. Il cielo è coperto il sole latitante.

Quando si scende a Sagna Longa è subito evidente che forse, e sottolineo forse, avere le racchette da neve poteva essere utile. Le piste appaiono ottimamente pronte e battute ad arte e già i primi sciatori le percorrono.

I testi citano "Sagna lunga è una gradevole località caratterizzata da numerosi chalet sparsi tra la vegetazione".

Confermo! E continuo dicendo che non so quanti di questi chalet siano abitati tutti l'anno. In seguito, curiosando, scopro che la borgata conta di ben 12 abitanti e che rientra nella giurisdizione del comune di Cesana Torinese.

Cerchiamo, ravanando nelle neve alta una trentina di centimetri, il giusto punto di partenza della gita che finalmente, grazie ad un Piermario infaticabile esploratore, troviamo. Il percorso è facile, piacevole sembrerebbe persino battuto.

Tutto va bene finché ad un certo punto incrociamo un gentile sciatore che ci informa che continuando a seguire la traccia arriveremo al rifugio verso le 12.30!

Terribile. Dovremmo, secondo gli accordi, essere a tavola alle 12.15...



Siamo sul percorso sbagliato!?

Valter consulta il suo smartphone. Dobbiamo tornare indietro. Mi guardo intorno. Siamo alla quota giusta, perché non tagliare il pendio a mezza costa? Semplicemente perché non abbiamo le racchette da neve ed il manto nevoso è altino e forse insicuro.

Preferiamo tagliare in discesa, ovviamente sempre in neve fresca. Piermario con Valter sono gli infaticabili battipista alla ricerca del sentiero estivo che collega Bousson alla Capanna.

L'ambiente è fantastico, il percorso faticoso, indubbiamente pesante. Chissà perché mi vengono in mente certe escursioni di 20 anni fa, forse di più, compiute con Carlo, caro ed indimenticabile amico, che gli eventi della vita hanno allontanato.

Quando la maggior parte dei partecipanti raggiunge finalmente la traccia giusta, è tardino.

Avvisiamo la gestione del rifugio che sicuramente non è contenta. Si decide comunque di proseguire e solamente Maria Teresa temendo che il suo ginocchio ceda, chiede di tornare ed accompagnata da Luca e Giovanna ridiscende.

Poco prima di arrivare alla Capanna incrocio alcuni allievi della Mentigazzi intenti nella ricerca degli ARTVA sepolti dagli istruttori.

Vi giuro che avendo un apparecchio del genere appeso al collo, giustamente in trasmissione, la tentazione di compiere una deviazione, così tanto per confondere le idee, è forte.

La signora che ci accoglie gentilmente ci indica i nostri posti (ci sono ancora) accordandoci ben 20 minuti per completare il pasto. Polenta, buona, un bicchiere di vino ed un caffè al volo, un alito di calore e di nuovo fuori, al fresco ad ammirare il rifugio.

Capanna Mautino è di proprietà dello Ski Club Torino e si trova in alta val di Susa (2110 mt) sui monti della luna nei pressi del Lago Nero.

Raggiungibile tutto l'anno a piedi, in mountain bike, con le racchette da neve o con gli sci.

Il piano terra è adibito a bar ristorante (meglio prenotare). Il rifugio dispone di 25 posti letto in camere da due a otto posti.

il simbolo storico della Capanna è un delfino. Lo ha scolpito, quasi cinquecento anni fa, un uomo libero, uno scalpellino, nella pietra. Era il simbolo della sua terra, la Confederazione degli Escartons, che comprendeva i territori di Briancon, l'alta valle Susa, il Queyras, l'alta valle Chisone ed il Casteldelfinato. Una grandiosa esperienza di democrazia, libertà, convivenza pacifica tra i popoli.

Immenso e affascinante patrimonio storico, culturale, etico ed ambientale da scoprire ed amare, perché le montagne non dividono, uniscono. Nelle terre alte i delfini volano, gli asini no!

Ma il tempo è tiranno, L'ultima corsa per la discesa a valle, parte alle 16.15, dobbiamo sbrigarci.

Sono in costante contatto con Luca al quale comunico la nostra partenza dal rifugio.

Il ritorno è lungo, monotono. Forse il tutto è dovuto ad una certa stanchezza, od alla soddisfazione morale di essere arrivati, di avercela fatta. Solo Piermario e Valter sembrano di ferro ed il primo in particolare ci incitano.

Finalmente ci ricongiungiamo tutti e tutti insieme ripercorriamo a ritroso il percorso del mattino.

Macchine raggiunte, via gli scarponi, saluti e baci. Alla prossima. In macchina con Luisella e Luciano ragioniamo sull'andamento della giornata, sui componenti del gruppo (la bravura di alcuni di loro è straordinaria, penso ad Adriana, Domenica, Michele) sul fatto che alcuni tratti in neve fresca hanno risvegliato memorie storiche che hanno permesso il superamento di fatiche e disagi.

Stranamente la caviglia tace. Domani è un altro giorno.

Franco Griffone



Prima uscita Sci di fondo nell'incantevole vallata di Bagni di Vinadio

Ci ritroviamo come al solito all'appuntamento con il pullman di fronte all'ex Istituto Maffei e partiamo alle 07,15 per la Valle Stura di Demonte.

Ci vogliono due ore abbondanti per arrivare a destinazione ma, con piacevole sorpresa, troviamo la vallata ancora imbiancata da un discreto manto nevoso.

Risolti con successo i preliminari della giornata, skipass, colazione e un po' di stretching per le gambe, partiamo per un primo giro degli anelli che si sviluppano a partire dal Centro fondo.

E' ancora presto, il sole non è ancora arrivato a riscaldare la giornata, ma la gioia di far correre gli sci su quella neve, dopo anni di divieti e mascherine, ci fa subito sentire a nostro agio nell'ambiente circostante.

E' quindi il momento di iniziare i corsi per i nuovi iscritti e per chi se la sente, di avventurarsi subito a risalire la vallata verso la Rocca di San Bernolfo, alla ricerca del primo sole che inizia a riscaldare la vallata.

Mi aggrego ad un gruppo ormai affiatato di sciatori tra cui Beppe, Rita e Tiziana ed iniziamo a cimentarci con le prime salite della pista rossa che ci porterà alla frazione Callieri, dopo circa un'oretta e mezza.

La pista è ben battuta e si procede ansimando per i continui sali/scendi, invidiando un po' un gruppo di scialpinisti che procedono con le "pelli", senza scivolare indietro, poi la Valle si apre a Callieri ed iniziamo a sciare su anelli successivi che attraversano macchie di larici, abeti e ponti di legno che scavalcano il torrente Corborant, affluente della Stura di Demonte.

E quasi mezzogiorno e mi godo, facendo una pausa, il brontolio quieto dell'acqua che scorre ed i silenzi della montagna.

Chiamo Beppe che è rimasto a valle per accompagnare chi ancora non era in grado di affrontare la valle e mi conferma che ha prenotato un tavolo alla Tana della Marmotta per le 13,30!

Cosa volere di più dopo tanta salita?



Iniziamo il rientro e scivoliamo veloci alla volta di Bagni di Vinadio, seguendo una pista, diversa da quella affrontata in salita, che trovo molto divertente e puntuali ci ritroviamo al Ristorante, dove ci attende un calice di prosecco ed il camino acceso.

Ci accingiamo così a degustare le specialità della Valle Stura.

Piu tardi, dopo la pausa pantagruelica, c'è chi ritorna sugli sci e chi va a visitare la località che ospita le famose terme di acqua calda sulfurea. Alle 16 si riparte per Torino, visi sorridenti e soddisfatti per la giornata trascorsa bene sulle nevi di Bagni. C'è chi non credeva che ce l'avrebbe fatta a rimettere gli sci ai piedi e chi ha fatto nuove amicizie.

Poi, durante il rientro in pulman, il consueto rito del condividere qualche fetta di dolce, accompagnato da un buon moscato, sognando e parlando già della prossima uscita insieme.

Andrea Capo

Finalmente, dopo due anni di riposo forzato, domenica 15 gennaio la prima uscita di sci di fondo con il gruppo UET, destinazione Bagni di Vinadio.

Aspiranti sciatori, sciatori medi e sciatori quasi professionisti si sono ritrovati alle 7 del mattino sul pullman che in un paio d'ore li ha portati al centro fondo Strepeis ai Bagni di Vinadio.

Un bell'inizio, che offre quattro anelli per un totale di 25 km di piste da sci attraverso una natura intatta, per soddisfare le esigenze di principianti ed esperti.

Una volta recuperato l'occorrente ed effettuata la fondamentale tappa caffè-brioche presso "La tana della marmotta" (o dello scoiattolo?), i partecipanti del corso sono stati suddivisi dalla nostra maestra Francesca in due livelli per lo sci di fondo alternato, principianti e avanzato.



E chi non frequenta nessun corso? Abbandonato sulle piste? Certo che no! I pazienti organizzatori guidano sulle piste sia gli sciatori che non partecipano ai corsi, sia i corsisti prima e dopo le lezioni.

Il freddo della prima mattinata mette a dura prova le estremità degli sciatori che, spronati dai fidati accompagnatori e dalla veterana Francesca, subito affrontano le piste.

Neve compatta ma non ghiacciata sulla pista Strepeis, grazie all'esposizione all'ombra; più impegnative le piste Callieri e Ischiator. Piste in mezzo ai boschi, anelli in piano, lunghe discese e salite talvolta impegnative, tra baite, ponti... ce n'è per tutti i gusti, un'ottima meta per iniziare il corso!

Con il calar del sole e delle energie, le piste si svuotano e i bar si riempiono! Per qualcuno c'è ancora tempo per un ultimo giro, sempre

tenendo d'occhio gli orologi perché gli organizzatori sono estremamente rigorosi, quindi... meglio non rischiare.

Alle 16, riposta l'attrezzatura sul pullman, si parte. Riprendono le vecchie abitudini, un motivo in più per sciare con UET: quanto ci sono mancati i giri di vassoi con prelibatezze varie, offerte dagli organizzatori, accompagnate da degne bevande!

Arrivati a Torino poco verso le 18.30, si scende per recuperare il materiale con le gambe già un po' legnose, probabilmente di marmo l'indomani. Pensando alla bella giornata trascorsa con amici all'aria aperta, che importa, ne è valsa senz'altro la pena.

Grazie ancora a tutto il gruppo CAI-UET... alla prossima!

Elena Romanello

Tutto l'amore in un caffè

Ada e Gino erano due vecchietti felici, in pensione oramai da anni, i tre figli sistemati bene in grandi città piene di servizi e di cultura. Tante volte avevano ricevuto proposte da qualcuno dei tre per trasferirsi dal paesino dove vivevano alla città, non era però nel loro stile: preferivano la tranquillità ed avrebbero certamente finito i loro giorni lontano dal frastuono e dall'impersonale luogo metropolitano, dove i vicini di casa cambiavano sempre, i negozianti si trasferivano in ogni momento e non riuscivi ad avere punti di riferimento.

Ada acquistava gli alimentari da Agnese, sua coetanea, che vendeva quasi di tutto: era la vecchia drogheria di un tempo, con profumi, luci ed a volte anche marche che riportavano ad un passato ormai dimenticato, di rapporti personali e chiacchiere amiche tra il venditore ed il cliente.

Gino aveva il compito di acquistare il caffè: lo prendeva da un amico che lo faceva arrivare dal Brasile in grani e in sacchi da 10 chili.

Il caffè veniva poi macinato al bisogno utilizzando un macinino a manovella che era stato del papà di Gino. In tal modo si preparava la polverina, che utilizzava in una moka per produrre una bevanda densa ed aromatica molto invitante.

Ada e Gino erano due intenditori di caffè, il loro era il più buon caffè che si potesse gustare: era famoso; gli amici ogni qual volta andavano a trovarli, non mancavano di sorseggiarlo piacevolmente. Ma cosa ci mettete in questo caffè? Chiedevano stupiti, "Solo amore!" rispondevano Ada e Gino.

Infatti l'ingrediente segreto era quello: la coppia in quasi cinquant'anni di matrimonio aveva avuto pochissime discussioni, anche se aveva avuto passato non pochi guai e peripezie per allevare, istruire e sistemare i tre figli in un periodo di crisi economica e lavorativa.

Tutti i momenti di gioia, tenerezza, di decisioni importanti e di crisi erano stati accompagnati da una ottima tazzina del loro caffè.

Quando si recavano in vacanza, si portavano dietro la loro moka ed il loro caffè, poiché qualsiasi tentativo di assaggio di altri, li aveva



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

delusi.

In tal modo erano così arrivati ad una veneranda età, in forma invidiabile e soprattutto non soli.

Ada aveva anche la passione per la pittura e dipingeva sempre in giardino, oppure si portava dietro il cavalletto ed i colori e ritraeva le immagini del bosco nei vari periodi dell'anno. Gino non mancava di seguirla, ad un certo punto della giornata, con un termos colmo di caffè, due tazzine, lo zucchero ed un piccolo vassoio. Versava il caffè per due in tazzine sistemate su una pietra o su un resto di tronco, e poi lo sorseggiavano in silenzio ammirando la natura e l'immagine di essa che prendeva forma sulla tela.

Una mattina Ada si alzò molto presto e come spinta da una voce interiore iniziò a preparare il caffè, la caffettiera più grande che avevano, poi versò il liquido nero nel grosso termos blu che lei e Gino utilizzavano per le scampagnate con gli amici, lo lasciò sul tavolo della cucina... poi si incamminò con il materiale per dipingere, verso il suo cantuccio naturalistico.

Gino uscendo dalla doccia vide sul tavolo il termos con il caffè già pronto e pensò che più tardi lo avrebbe portato alla sua Ada.

Quindi innaffiò i fiori, togliendo le foglie secche, rastrellò, stese il bucato e si preparò per portare il caffè: prese il vassoio rosa con le foglie gialle, le tazzine bianche, la zuccheriera ed i cucchiaini e si incamminò verso la radura dove sapeva chi lo attendeva...

Scorse da lontano gli alberi dove di solito dipingeva la moglie e vide il cavalletto, ma Ada non si notava ancora; sistemò meglio il vassoio e continuò risoluto l'avvicinamento: qualcosa non quadrava... ancora non vedeva la moglie e notò che tutto era troppo calmo; quando Ada dipingeva di solito cantava e non sentiva nessuna voce.

La vide solo quando fu molto vicino: era a terra ed aveva il braccio sotto la testa in una

— “ —
Il caffè dovrebbe essere
nero come l’inferno,
forte come la morte
e *dolce* come l’amore.

— ” —
proverbio turco

posizione innaturale. Gino le fu subito sopra, molto scioccato, e si accorse all’istante che la situazione era molto disperata, ma Ada respirava ancora...

“Non smettere di bere il mio caffè...” disse e furono le ultime parole, poiché quando l’ambulanza arrivò, per Ada non ci fu più nulla da fare.

Rimasto solo, Gino, non poté fare altro che crogiolarsi nella tristezza più acuta e consumarsi giorno dopo giorno per la perdita della persona che oramai era diventata parte di lui e per questo non riusciva a comprendere come poter continuare a vivere.

Il giorno dopo il funerale di Ada, Gino tornò sul posto dove la moglie era solita dipingere e vide che dopo il trambusto per la scoperta di Ada a terra, aveva lasciato il loro caffè nel termos....“ Non smettere di bere il mio caffè...” gli tornarono le parole di lei e Gino fu come guidato a versare il caffè: notò con sorpresa che era ancora fumante, lo portò alla bocca ed in quell’istante l’aroma inconfondibile del loro caffè toccò i recettori più estremi del suo essere ed arrivò prima al cervello e poi al cuore.

Così quando il caffè arrivò alle sue papille

gustative e scese in lui, Gino chiuse gli occhi e fu come rapito dal tempo e dallo spazio, ritrovandosi all’istante il giorno del suo matrimonio, quando con accanto Ada raggianti sorseggiava, nell’intimità della loro nuova casa, il loro primo caffè da sposi... Vide Ada giovane e la sentì vicina come se fosse vera.

Terminato il liquido nella tazzina, Gino non poté fare a meno di pensare come gli odori e gli aromi possano richiamare sensazioni lontane. Quel giorno non bevve altro caffè, ma con il passare del tempo questo diventava sempre più importante, poiché tutte le volte che attingeva al termos riusciva a rivivere in modo realistico e nitido un episodio della sua vita con Ada: dopo il matrimonio, la prima vacanza, la nascita del primo figlio, l’acquisto della prima casa; tutti episodi suggellati da un buon caffè sorseggiato insieme.

L’ultima tazzina di quel caffè venne sorseggiata da Gino molto adagio, quasi non voleva terminarla, ma inevitabilmente il liquido nero arrivò alla fine...

Gino lavò il termos, la tazzina, si mise a letto e si addormentò.

Quella mattina nessuno rispose al trillo del



telefono e Lorena si disse che forse il padre poteva essere uscito per una passeggiata o per commissioni, ultimamente si era preoccupata molto per le sue condizioni di salute mentale, infatti dopo la morte della mamma si comportava in modo strano.

Decise quindi di andare a trovarlo, se non altro per tranquillizzarsi e controllare le sue condizioni fisico-mentali.

Arrivò in paese all'ora di pranzo dopo avere sbrigato qualche commissione, essendo per quel giorno in vacanza dal lavoro.

Si fece sentire, ma nessuno rispose dall'interno della casa e tanto meno nessuno venne ad aprire, aveva una copia delle chiavi che precedentemente si era portata ed entrò.

Silenzio, la cucina in ordine: acquaiolo vuoto, sullo scolatoio una tazzina ed un termos lasciati ad asciugare, nessuna traccia di resti di colazione o pranzo imminente.

Salì al piano di sopra dove regnava un silenzio inquietante: "Papà? Pà? Ci sei? Sono Lorena, non rispondevi così sono entrata con le mie chia..."

Vide Gino a letto che apparentemente dormiva, si avvicinò rapidamente e si accorse che non era più lì, tra i vivi: non poteva più restare senza la sua Ada e senza il loro caffè.

Michela Fassina





l'ultimo libro di Michela Fassina...

Michela Fassina è nata a Torino, città presso la quale ha conseguito una laurea in Scienze Biologiche.

Vive a Grugliasco e insegna da più di 16 anni in questa cittadina di provincia, dopo un'esperienza lavorativa come biologo presso una ditta di diagnostici in Torino.

Da sempre amante della montagna dove si rifugia, in un piccolo paesino della Val Germanasca, appena può con la propria famiglia.

Qui nel silenzio e nel verde tra passeggiate e sciate, sono nati la maggior parte dei racconti presenti in questa raccolta.

Questo libro è il concretizzarsi di un sogno sempre rincorso.

Caro lettore, quante volte hai ascoltato un racconto?

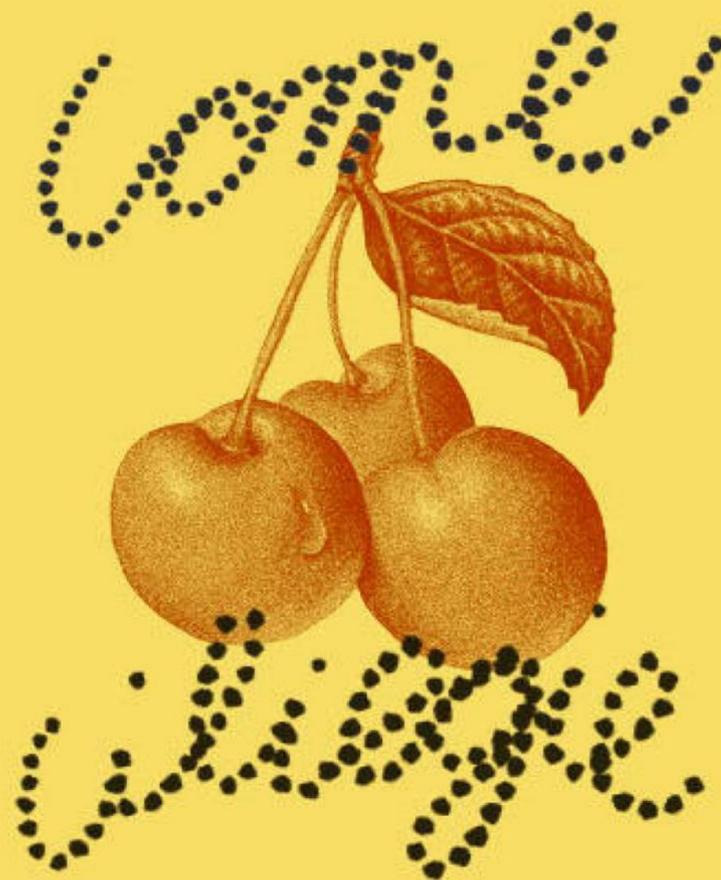
Da piccolo, da grande, intenzionalmente o per caso, durante un viaggio in treno, alla radio, da un amico, da un nonno, dalla tua mamma.

Forse l'avrai trovato curioso, triste, pauroso o comico; avrà comunque suscitato emozioni.

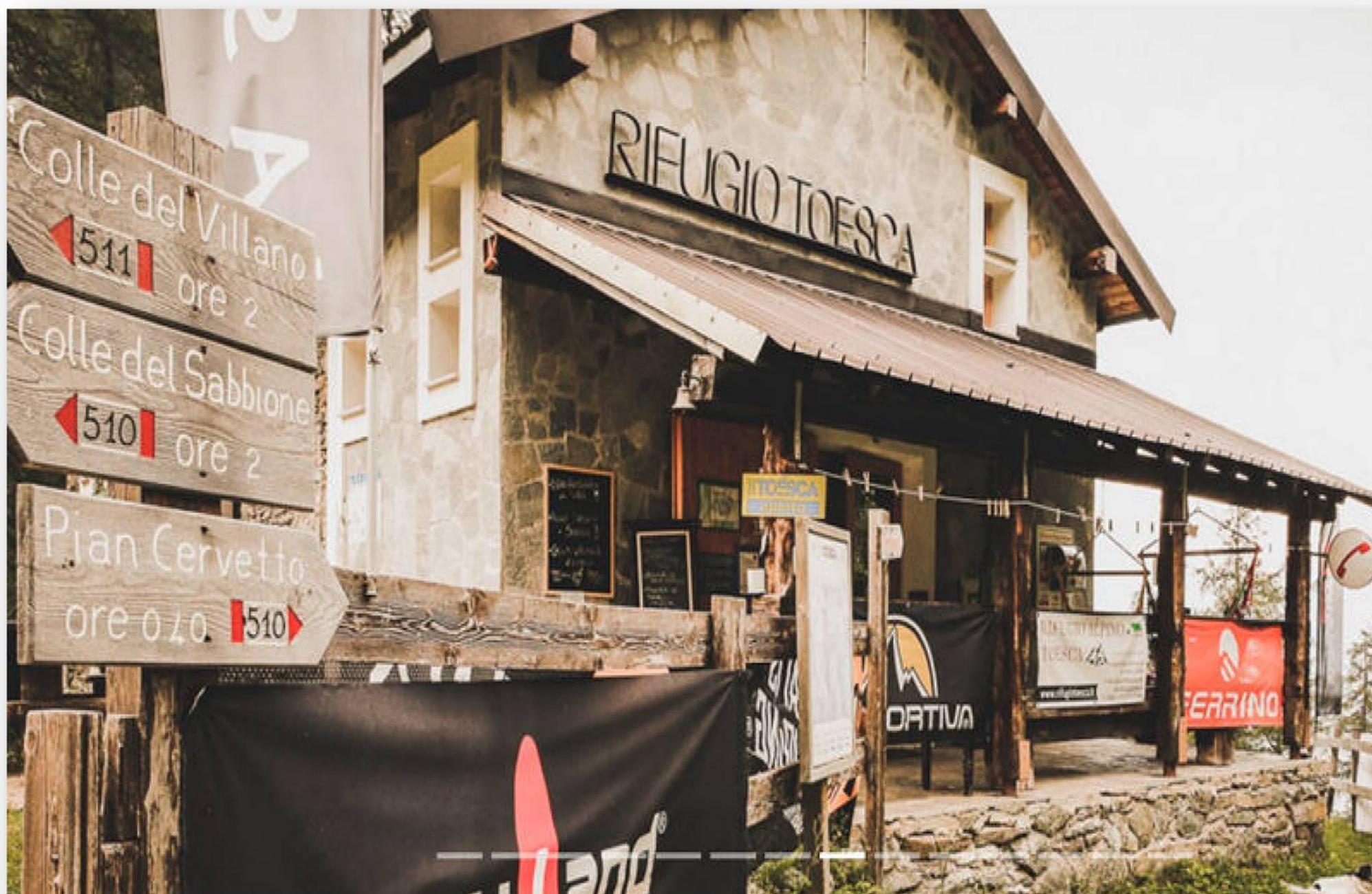
La vita è emozionarsi.

Spero che questi racconti possano emozionarti e che tu, dopo avere letto il primo, possa essere incuriosito fino alla fine, divorandone uno dopo l'altro, come ciliegie.

Michela Fassina



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



Il rifugio riapre a MARZO!



Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

La “stube” nei masi di montagna sulle Dolomiti era il cuore della casa: una stanza rivestita tutta di legno e riscaldata da una stufa a legna di pietra o rivestita di maiolica (Kachelofen) che veniva alimentata dall'esterno.

La vita dell'intera famiglia, al di fuori del lavoro nei campi e nella stalla, si svolgeva principalmente qui: i pasti, la convivialità serale, le orazioni, le veglie, i lavori tipicamente femminili quali il ricamo e la tessitura.

E nelle tradizionali stube l'eco delle storie e delle leggende delle Dolomiti sembra risuonare ancora oggi. Per molti secoli queste storie di incantesimi e di magie sono state tramandate a voce, portando alla luce miti inspiegabili, che hanno scelto come cornice proprio questo aspro paesaggio pittoresco. Leggende oscure ed avvincenti tanto da rimanerne incantanti.

La leggenda del Sasso delle Streghe

Nelle vicinanze del laghetto Göller presso Lagundo è possibile osservare un grande sasso bombato, con un'incavatura sul bordo, che viene chiamato il Sasso delle Streghe.

A questo masso è legata una strana leggenda.

Attorno a questo sasso, nella notte di Santa Valburga, solevano radunarsi tutte le streghe della zona.

Queste fattucchiere avevano un naso a becco e quattro lunghi denti, indossavano gonne variopinte e svolazzavano nell'aria a bordo di scope fiammeggianti.

Calata la notte erano solite mettersi a danzare attorno ad un grande falò, pronunciavano le loro formule magiche e discutevano di quello che avrebbero fatto l'anno seguente.

Nel caso in cui qualche curioso venisse colto mentre spiava gli incontri, il suo destino era quello di venire fatto a pezzetti dalle streghe e dato in pasto agli avvoltoi.

Una volta un pastore, mentre si trovava in un bosco vicino, venne sorpreso da un violento temporale e decise di trascorrere la notte riparandosi sotto un cespuglio. Ad un certo



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

punto fu svegliato di soprassalto da rumori assordanti e grida.

Si guardò attorno per capire dove fosse il masso delle streghe e vide la grande pietra circondata da una miriade di maghe malefiche che, dapprima litigavano furiosamente tra di loro, e poi facevano la pace.

Il pastore udì anche che le fattucchiere si sarebbero incontrate nuovamente la notte successiva e decise che anch'egli sarebbe ritornato al Sasso delle Streghe. Per sicurezza, pur tenendosi a debita distanza, portò con sé una croce benedetta.

Le streghe, però, ad un certo punto si accorsero della presenza indesiderata e si mossero immediatamente per catturarlo. Tuttavia il pastore non si fece prendere dal panico, anzi, tirò fuori dalla tasca la croce benedetta correndo incontro alle fattucchiere.

Queste, stupite da tale reazione e prese dallo sgomento, batterono in ritirata dileguandosi tra le nuvole.

Subito dopo sulla zona si scatenò un furioso temporale e il pastore si mise a correre riuscendo a trovare riparo in un granaio.

Nel frattempo il sagrestano e il curato di Redagno si stavano recando in chiesa per suonare le campane e mettere in guardia i compaesani del maltempo in arrivo.

Loro malgrado non riuscirono a raggiungere il campanile in tempo e il temporale si scatenò violentemente sul paese.

Tutti gli abitanti erano in preda all'agitazione.

Il maltempo causò danni enormi e la mattina seguente i due uomini furono ritrovati privi di forze accanto al muro del cimitero.

Attorno a loro tutto era devastato, ma ormai il sortilegio delle streghe era stato spezzato.



La Cappella Kasererbild a Collepietra

Qui, molto tempo fa, al posto della chiesetta si ergeva un gigantesco larice, sul quale era apparsa l'immagine della Madonna di Piné.

Già allora gli abitanti del paese erano soliti affidare le loro preghiere e le loro preoccupazioni alla Madonna del Kaserer, la "Kaserermutter", inginocchiandosi davanti all'albero.

Questo era il nome che i paesani avevano dato all'immagine, perché il larice si trovava nelle immediate vicinanze del Maso Kaserer.

Di generazione in generazione i contadini del maso cercarono di abbattere l'albero, ma ogni loro sforzo fu vano. Sull'albero gravava infatti un sortilegio: nessuna ascia sarebbe mai riuscita a togliergli la vita.

Un giorno vennero condotte alla Madonna di Piné due donne provenienti da Castelrotto per implorare la loro guarigione. Entrambe, infatti, erano state assalite da uno spirito maligno.

Ma, al passare di fronte al larice e all'immagine della Madonna, le due signore si buttarono a

terra e cominciarono ad urlare: "O, Kaserermutter, tu non sei inferiore alla Madonna di Piné!" Le due donne continuarono a lodare l'immagine e non vollero più andarsene.

Persino lo spirito maligno dovette rendere omaggio alla "Kaserermutter". Da allora l'adorazione dell'immagine della Madonna fu continua e i pellegrini iniziarono ad affluire numerosi.

Quando il contadino del Maso Kaserer promise che, se fosse riuscito a tagliare l'albero, con il legno del larice avrebbe costruito al suo posto una chiesetta, l'incantesimo si spezzò.

Il contadino riuscì effettivamente ad abbattere il larice e la chiesetta che costruì con il legno ricavato divenne luogo di pellegrinaggio per molti fedeli.

Mauro Zanotto

Ripensando a come l'avevo conosciuta mi convinco che le vie dell'impensabile sono infinite.

L'amore per Maria era esploso all'improvviso come un temporale estivo, violento e impressionante, e dire che, dal liceo in poi, di ragazze ne avevo avute, e non poche.

Era da un po' che desideravo visitare il museo del cinema alla Mole Antonelliana, ma non ne avevo mai avuto il tempo, o forse la voglia.

Quel pomeriggio mi decisi, m'immersi nelle viscere della terra e salii sulla metropolitana.

La prendevo spesso, ma nei giorni feriali ero sempre pigiato tra persone che parlavano tra loro o trafficavano con i cellulari.

Quel sabato no, poca gente seduta e nessuno in piedi, così lo sguardo si posò sui pochi passeggeri fotografando le particolarità dei volti e sorridendo nel constatare i tic di ognuno.

Mentre gli occhi carrellavano dentro il vagone, lo sguardo di una ragazza seduta verso il fondo incontrò il mio. Non era una cosa strana, sovente s'incrociano le occhiate tra due estranei che si trovano nello stesso luogo, di norma uno dei due cambia direzione, o sul panorama o su qualsiasi cosa di scritto che si ha a tiro.

Non mi era mai successo di lasciare il periscopio fisso sull'obbiettivo, ma la cosa che mi sorprese fu che anche la ragazza non cambiò il suo. Le porte della carrozza si aprirono senza che nessuno scendesse o salisse e, quando ripartì, continuai a fissare quegli occhi come se un fluido magico mi avesse stregato, inquieto e stupito nel riscontrare lo stesso atteggiamento da parte sua.

L'incantesimo fu rotto da un anziano signore che, alzandosi, spezzò il magnetismo che si era creato. Guardai il tabellone delle fermate e mi accorsi che ne mancavano solamente due alla mia.

Mi sedetti e, curiosando le fermate scritte sul pannello sopra le porte, sbirciai in continuazione la ragione del turbamento.

Anche lei scese alla mia stessa fermata, facendo pensare che il caso mi stesse mettendo alla prova.

«Mi stai seguendo?» disse la ragazza prima di arrivare ai tornelli d'uscita.



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...



Dove

*Dove devo cercare, dove,
le mie tracce di bambino?
Sui sentieri del ramarro?*

Nell'affetto dei vecchi a sera?

*Dove, dov'è il verde curioso e nuovo,
tra la neve di tardo aprile,
fra la neve, dov'è?*

*Dove devi lasciare, dove,
le tue tracce di bambino?
Nelle trecce dei capelli?*

Nel tuo pozzo di fede cara?

*Resta dov'è il verde curioso e nuovo,
con la neve di tardo aprile,
con la neve lassù.*

Parole e musica di marco Maiero.

Il canto fa riferimento alla curiosità del bambino si nasconde ancora dentro di noi. A volte riaffiorano pensieri di nostalgia per la nostra giovinezza e vorremmo fermare il tempo, riassaporare lo stupore e cercare le tracce dei nostri passi lontani. Cantiamo i nostri ricordi e l'innocenza del bambino dentro di noi alla ricerca di un posto dove serbare la gioia che a volte sembra sfuggirci.

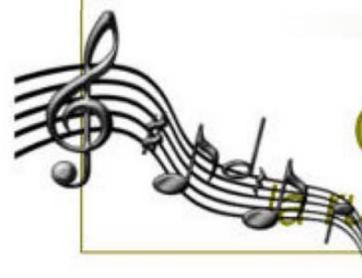
Affetto dei vecchi a sera

Scrive Aristofane, nella commedia "Le nuvole": «I vecchi sono bambini per la seconda volta». I nonni sono uomini e donne che iniziano un'altra vita, essenziali nel sostegno agli equilibri familiari e preziosi nello sviluppo e nella crescita psicologica dei bambini.

Le relazioni sono importanti per la costruzione dell'identità individuale: le esperienze interpersonali che i bambini vivono durante i primi anni di vita favoriscono infatti il benessere emotivo, la capacità di mettersi in rapporto con gli altri e di affrontare il mondo in modo positivo.

Oltre che dai genitori, questo supporto viene spesso offerto dai nonni, risorsa significativa per i bambini, per la loro crescita, sviluppo emotivo, affettivo e relazionale.

I nonni, infatti, sono in una posizione diversa



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

dai genitori, una posizione in un certo senso privilegiata: liberi dal ruolo obbligato di educatori, cui i genitori non possono transigere, possono privilegiare il piacere di stare coi nipoti rispetto al dovere, l'aspetto ludico rispetto alle regole e, a volte, consentire qualche trasgressione per rendersi complici e affiatati coi nipotini.

I nonni, inoltre, sostengono nei momenti di difficoltà, dispensano consigli, esprimono approvazione e orgoglio per i grandi e piccoli risultati ottenuti; rappresentano un punto di riferimento costante con il quale potersi confrontare, infondono sicurezza e fiducia, affetto e protezione.

Lo scambio è tuttavia reciproco: i nipoti aiutano i nonni a rimanere orientati sul presente invece di rifugiarsi nei ricordi, ricevendo in cambio racconti e aneddoti sul passato e il coinvolgimento con i nipoti consente di mantenere in famiglia un importante ruolo di sostegno materiale ed emotivo.

Il nonno che un piccolo sogna, insomma, è una persona su cui contare, a cui chiedere spiegazioni e da cui ascoltare storie antiche e misteriose, con cui essere un complice oltre la dimensione tipicamente familiare.

Per questo è consigliabile che i nonni raccontino la loro storia ai nipoti e che narrino le condizioni di vita in cui essi sono cresciuti; ancora, è importante che raccontino episodi e situazioni dell'infanzia dei loro figli.

Il ramarro

Il suo areale comprende buona parte del nord Europa e Russia sud-occidentale. A sud popola la Spagna settentrionale, Sicilia e Grecia; è sconosciuta in molte isole del Mediterraneo.

Questa lucertola è di taglia grossa con un corpo lungo circa 13 cm. e la coda che arriva ad essere altrettanto ed oltre.

Lacerta viridis ha la testa spessa e corta soprattutto nei maschi che hanno una livrea

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=dQ8LmTN0GuE>



verde, leggermente punteggiata di nero sul dorso; la punteggiatura è più marcata sulla testa. Il ventre è bianco-giallastro e la gola dei maschi maturi è blu.

I maschi sono molto territoriali non solo durante la stagione riproduttiva e assumono una posizione di "dominio" sollevandosi sulle zampe anteriori e mostrando la gola, dilatandola con il capo rivolto verso l'alto.

Le femmine hanno un colore più uniforme verde o marrone possono avere striature longitudinali dorsali bordate o punteggiate di nero.

Vive in ambienti assolati ma con vegetazione fitta di cespugli dove si nasconde e dove caccia prevalentemente invertebrati, frutti, uova e nidiacei di piccoli uccelli.

Il periodo riproduttivo va da maggio alla fine di giugno ed in genere la femmina depone da 5 a 20 uova; è possibile una seconda deposizione in funzione della temperatura stagionale, ma con un minor numero di uova.

Valter Incerpi



*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21
presso la Sala degli Stemma
al Monte dei Cappuccini**



La Cucina popolare dell'Abruzzo

Cari lettori dell'Escursionista, siamo finalmente arrivati a dicembre, il mese più importante per le vostre "ambizioni" culinarie... perchè questo è il mese del Natale, del pranzo in famiglia con tutti i propri cari e per i quali preparare tanti fantastici piatti delle feste, dell'amicizia, del piacere di stare insieme a tavola gustando un sapore, un profumo, un'emozione.

Per la proposta dei piatti di questo mese ci affideremo alla sapiente cucina dell'Abruzzo, una terra in cui l'asperità delle montagne che la circondano, le ha da sempre fatto mantenere un'arte culinaria viva ed indipendente.

E sono certo che il ventaglio delle ricette proposte faranno apprezzare dai vostri commensali l'impegno che metterete nella loro preparazione.

Crostini alla Chietina

INGREDIENTI (per 4 persone)

- pane
- uova
- burro
- filetti di alicie
- capperi
- olio extravergine d'oliva
- sale

PREPARAZIONE

Tagliate il pane a fette alte circa 1 cm.

Sbattete le uova, immergetevi i crostini e fateli poi friggere in olio caldo.

Quando i crostini si saranno raffreddati, cospargeteli con il burro.

Completate con un acciuga ed un capperi.

Ravioli dolci

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per la pasta

- 400 g di farina
- 4 uova.

Per il ripieno



- 500 g di ricotta di pecora
- 2 tuorli
- 100 g di zucchero
- buccia grattugiata di 1/2 limone
- 2 cucchiaini di foglioline di maggiorana fresca

Per il condimento

- 100 g zucchero
- 1 cucchiaino di cannella

PREPARAZIONE

Sul piano di lavoro disponete la farina a fontana, al centro sgusciate le uova, impastate con cura il tutto, formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare 1 ora.

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti del ripieno, mescolate bene.

Tirate la pasta a sfoglia il più possibile sottile, tagliatela a rettangoli, sopra ognuno mettete un cucchiaino di ripieno, ripiegate e sigillate bene i bordi.



Crostini alla Chietina

Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 5 minuti circa.

Sgocciolateli, raccoglieteli sul piatto da portata, conditeli con zucchero e cannella.

Coniglio arrotolato

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 coniglio disossato (tenete da parte le interiora)
- 200 g di ventresca di maiale
- 3 uova
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 2 gambi di sedano
- noce moscata
- olio

- sale
- pepe
- 200 ml di vino bianco secco
- 4 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino

PREPARAZIONE

Preparate la marinata: in una terrina versate il vino, aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati e il rametto di rosmarino, adagiatevi il coniglio e lasciatelo marinare per una notte intera.

Asciugate bene il coniglio, stendetelo ben aperto sul piano di lavoro, al centro disponete la ventresca tagliata a fettine lunghe, insaporite con i semi di finocchio, un pizzico di sale e uno di pepe.

In una padella scaldate alcuni cucchiaini d'olio, fatevi colorire aglio e prezzemolo tritati, quindi unite le interiora del coniglio, mescolate, aggiungete un pizzico di noce moscata, salate, pepate e cuocete per alcuni minuti.



Ravioli dolci allo zucchero e cannella

Versate su tutto le uova sbattute e cuocete come una normale frittata facendo dorare il composto da entrambi i lati. Tagliate la frittata a striscioline e poi distribuitele sulla carne di coniglio.

Arrotolate, cucite le due estremità con il filo bianco da cucina, poi con lo spaghino bianco legatelo come un arrosto.

Adagiate il rotolo in una teglia, irroratelo con un bicchiere di olio, aggiungete le cipolle, le carote e il sedano tagliati a pezzetti, bagnate con il vino, ponete il recipiente in forno caldo a 180° e cuocete 1 ora e 30 minuti circa.

Ritirate, lasciate riposare il rotolo alcuni minuti, poi tagliatelo a fettine e disponetele sul piatto da portata. Servite.

Tielle

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 gr di pomodori
- 200 gr di patate
- 200 gr di melanzane
- sedano

- prezzemolo
- origano
- aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

Tagliate a fette le melanzane e mettetele in ammollo con acqua e sale per un'ora.

Pulite e tagliate a fette le patate.

Tritate l'aglio il prezzemolo ed il sedano.

Disponete le verdure in una teglia in modo da formare degli strati.

Per ogni strato di melanzane mettete le patate, il sedano, gli aromi e dell'olio.

Fate cuocere nel forno preriscaldato a 180° fino a cottura ultimata.

Parozzo

INGREDIENTI (per 4 persone)



Coniglio arrotolato



Le Tielle



Il Parrozzo

- 6 uova
- 200 g di zucchero
- 150 g di semolino
- 200 g di mandorle tritate
- 2 cucchiaini di liquore tipo Amaretto di Saronno
- 1 limone
- 60 ml di olio

Per la glassa

- 200 g di cioccolato fondente
- 20 g di burro

PREPARAZIONE

Separate i tuorli dagli albumi e metteteli in due ciotole diverse.

Iniziate a montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.

A questo punto unite le mandorle, il semolino, la buccia grattugiata del limone, l'olio, il liquore.

Montate gli albumi a neve e poi incorporateli delicatamente al composto mescolando dall'alto al basso.

Imburrate e infarinate uno stampo a cupola, che è tipico di questo dolce, e cuocete in forno caldo a 160° per 40-45 minuti.

Il dolce sarà cotto quando, inserendo uno stecchino al centro, lo ritirate asciutto.

Ritirate il parrozzo, lasciatelo intiepidire per 10 minuti e poi, con delicatezza, capovolgetelo su una griglia da forno e fatelo raffreddare.

Preparate la glassa: in un tegamino posto a bagnomaria lasciate fondere burro e cioccolato, quindi spalmate il composto sulla superficie del dolce e lasciate raffreddare.

Mauro Zanotto

Gli inverni di una volta a Condove

Volendo fare un passo indietro, è inevitabile ricorrere ai primi anni '50 del secolo scorso, periodo in cui ero bambino e gli inverni erano vissuti ben diversamente da quelli dei giorni nostri: allora nevicava veramente molto se raffrontato ai tempi attuali.

L'arrivo dell'inverno con le giornate sempre più corte e fredde lasciavano prevedere l'arrivo ormai prossimo della neve. Le giornate corte costringevano chi non lavorava in fabbrica a passare molto tempo fra le mura domestiche, di solito riuniti nella cucina, l'unica stanza riscaldata della casa.

Gli inverni duravano almeno 4 mesi e la neve "la fiòca" era spesso presente con quantità considerevoli. Se la nevicata era lunga e fitta non si faceva in tempo a spalare la neve caduta che occorreva ricominciare. Poi, qualche nevicata era così intensa da creare pericolo per il tetto della casa, che potesse cedere sotto il peso della neve.

Ricordo che papà si faceva aiutare da qualcuno esperto a liberare il tetto dalla neve, almeno in parte. Era una operazione tutt'altro che facile.

A casa nostra nel borgo dei Fiori avevamo un catino che dovevamo riempire d'acqua per lavarci mani e faccia al mattino. Ma nella notte



C'era una volta Ricordi del nostro passato

tutto gelava e bisognava rompere il sottile strato di ghiaccio che si era formato.

Gli inverni erano rigidi, c'erano i candelotti di ghiaccio ai tetti e il freddo che si pativa era tanto, ma nonostante i disagi nessuno in famiglia faceva troppe storie e si cercava di trascorrere al meglio la giornata.

Con la neve al mattino presto, la mamma usciva di casa col badile per aprire un viottolo e cospargeva i punti più gelati del passaggio con la cenere della stufa, un metodo per far sciogliere più in fretta il ghiaccio accumulato.

Ma andiamo alla prima nevicata, la sua venuta l'avevamo già intuita. Stormi di cornacchie già da qualche tempo gracchiavano contro al cielo e venti freddi avevano finito di spogliare gli alberi dalle ultime foglie.

Il suo arrivo lo si poteva anche scorgere al mattino sui prati, resi bianchi e scintillati dal suo gelido vento, e il suo candido ed ampio mantello lo si poteva già vedere sulle cime dei monti circostanti.



Nella notte è nevicato parecchio, in paese sono caduti una quarantina di centimetri. Al mattino svolazzava solo qualche fiocco di neve e il sole s'intravedeva timidamente, e subito scompariva, come se si vergognasse di dover sciogliere quelle forme tanto perfette.

Gli alberi erano tutti ricoperti da uno spesso strato nevoso, che ne piegava e incurvava i rami a tal punto da richiamare alla mente l'aspetto di tante facce tristi.

Ciò che colpiva era però il silenzio, tutto intorno non una persona, non un cane; solo qualche cornacchia nera che gracchiava e il suono della sirena delle Officine Moncenisio, che avvisava le maestranze di recarsi in fabbrica, rompeva quell'evidente immobilità, quell'assenza assoluta di rumori.

Non c'era l'esigenza di liberare le strade con urgenza, poiché quasi tutti andavano a piedi, le automobili erano poche. Il traffico sulle vie principali, pur essendo scarso, doveva comunque essere agevole, e così le strade comunali venivano liberate dallo spartineve trainato da cavalli.

Lo spartineve "*ël leson*" era una grande slitta di forma triangolare, composta di due assi ad angolo unite fra loro con una stanga, e attaccate al loro vertice a un mezzo di traino (cavalli, in seguito veicoli a motore), più recentemente spinte avanti da autoveicoli.

Al suo passaggio gli abitanti liberavano gli ingressi delle proprie case. Con gran fatica, riuscivano a tracciare una sorta di sentiero. Quanto tempo è passato ... e vivevo la mia infanzia felice e spensierata. L'inverno era la stagione più bella per noi bambini di allora.

Era il tempo di giocare sulla neve. La raccolta del muschio per la preparazione del presepe, l'assemblaggio della neve a pupazzo, le battaglie a palle di neve tra le contrade del paese.

Erano tempi duri ma la gente era contenta e noi bambini abbiamo passato gli anni più belli della nostra vita.

Era proprio così: ricordo che un anno i mucchi di neve accumulati dallo spartineve a lato delle strade erano così alti e la neve così compatta che noi bambini potevamo scavare delle piccole gallerie all'interno dei mucchi stessi.

Si passava sulla neve quanto più tempo possibile, con la benedizione dei genitori, ben

lieti che ci si divertisse in modo sano, ma probabilmente anche contenti di essere alleggeriti per un po' di ore dalla nostra (gradita, ma ingombrante) presenza in casa.

Come non ricordarsi il divertimento delle "*sghijaròle*", scivolare su piste ghiacciate create da noi ragazzi lungo le strade. Favolosa ma anche un po' pericolosa era quella lungo la discesa di via G. Francesco Re una strada lastricata con ciottoli e concava con scolo al centro che una volta ghiacciato diventava una pista velocissima.

Peccato che la cosa durasse in genere poco, in quanto sgradita ai grandi di ogni categoria e sesso che, ritenendosi minacciati nella loro incolumità dallo strato di ghiaccio vivo che rapidamente si formava sul percorso (si potevano vedere delle sederate spettacolari di persone dignitosissime), ricorrevano a drastiche contromisure quali lo spargimento sulla pista di antidoti vari, come sabbia, sale, cenere o segatura. Col che la festa si poteva ritenere per il momento conclusa (fino alla prossima nevicata).

Le protezioni dal freddo erano in pratica inesistenti: i guanti erano di lana "*le mofle*" e le scarpe di cuoio "*coram*" queste, in inverno, venivano unte con il grasso e alle soles degli adulti c'erano sovente i chiodini "*le brochëtta*" per renderle meno scivolose.

Ho fatto tuffo nel passato, un passato più povero dell'attuale ma più ricco di sentimenti, profumi e tradizioni ricordando altri inverni, più lontani e certamente più rigidi di quelli che la gran parte di noi conoscono, il riferimento va al 1885 (anno della valanga a Maffiotto), al 1929, al 1948, al 1956, al 1973 e al 1985.

Gianni Cordola

www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

05 | 11 | 2022
02 | 04 | 2023

THE MOUNTAIN TOUCH

Courtesy Michael Fliri e Galleria Raffaella Cortese, Milano. Foto: Rafael Kroetz

*Programma di eventi per
The Mountain Touch*



Al Museomontagna continuano gli eventi del Public program pensato per accompagnare e approfondire la mostra in corso The Mountain Touch, visitabile fino al 2 aprile.

Inaugurata in occasione della “settimana del contemporaneo” – che si svolge ogni anno a Torino, a inizio novembre, intorno alla fiera di Artissima e ai numerosissimi eventi collaterali – la mostra, a cura di Andrea Lerda, responsabile del Programma Sostenibilità, non si esaurisce nella sua esposizione nelle sale del Museomontagna, ma si arricchisce di un interessante programma di eventi e incontri, volti ad arricchire il discorso attorno alla quale è stata pensata e ideata l'esposizione.

In risposta alla perdita di biodiversità e al progressivo degrado degli ambienti naturali, si va affermando una crescente consapevolezza che il nostro benessere fisico e mentale sia strettamente legato a quello del nostro pianeta. *The Mountain Touch*, senza la pretesa di offrire una lettura esaustiva del tema, prova a offrire

una panoramica dei principali temi di ricerca in materia, aprendo a una serie di interrogativi.

Attraverso un percorso espositivo che si dispiega tre le opere di 14 artisti italiani e internazionali, in dialogo con una narrazione scientifica a cura di Federica Zabini e Francesco Meneguzzo – ricercatori presso l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale per le Ricerche, che da anni sta conducendo la più ampia campagna sperimentale mai effettuata sugli effetti della terapia forestale e delle immersioni negli ambienti verdi insieme al Club Alpino Italiano e al Centro di Riferimento per la Fitoterapia della Aou Careggi a Firenze – la mostra prova a sollecitare alcune domande attuali perché siano momento di riflessione, individuale e collettiva, scientifica e filosofica.

Quale impatto potrà avere la devastazione ambientale in corso sulla nostra salute? Come ricorrere all'ecoterapia per far fronte all'ecoalienazione? Che ruolo rivestono esperienze come la montagnaterapia, la terapia forestale, l'ormai noto Shinrin-Yoku o

#museomontagna

THE MOUNTAIN TOUCH

PUBLIC PROGRAM

• **Sabato 5 novembre 2022**
ore 11.00
→ **Monte dei Cappuccini, Torino**

In collaborazione con
ASL Città di Torino
Cooperativa P.G. Frassati, Torino

Info e prenotazioni
posta@museomontagna.org

Shinrin-yoku nel Bosco del Monte dei Cappuccini

Il “bagno nella foresta” è indicato per alleviare lo stress, infondere energia, ridurre la pressione sanguigna, supportare la concentrazione e la memoria. Alcuni studi hanno dimostrato l'efficacia dello Shinrin-yoku nel trattamento della depressione e nella gestione dell'ansia e dello stress. Durante la passeggiata nel bosco, della durata di circa due ore, verranno proposti esercizi di potenziamento della sensorialità, di meditazione attiva, tecniche di rilassamento guidato, attività di allungamento muscolare, letture specifiche e aromaterapia.

L'attività, guidata da Sonia Tasinato dell'ASL Città di Torino, è gratuita e aperta a un massimo di 20 persone. Ritrovo al Museomontagna.

• **Novembre 2022 - Marzo 2023**
→ **Reparto di Neuropsichiatria dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino**

In collaborazione con
Associazione Dear Onlus;
Reparto di Neuropsichiatria dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino

Mountain Care. Esperienze per la cura

I cinque laboratori intendono sviluppare un dialogo tra elementi naturali e opere d'arte in un contesto di cura e d'isolamento come il reparto di Neuropsichiatria dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino. I pazienti saranno coinvolti in esperienze sensoriali immersive e avranno modo di manipolare i materiali naturali, di approfondire le tecniche e le ricerche degli artisti, con un'attenzione particolare al concetto di benessere. I setting delle attività che accolgono i partecipanti saranno accuratamente allestiti per agevolare i processi di apprendimento e rielaborazione.

• **Sabato 17 dicembre 2022**
ore 16.30
→ **Museomontagna**

Intervengono
Sara Berts, sound artist
Giulia Villari, ricercatrice del Dipartimento di Oncologia dell'Università di Torino
Tania Re, psicologa clinica e di comunità, docente di Etnomedicina e Antropologia medica

Icaros. La voce che cura

Public Talk. A partire dall'opera *Ch'uya Taki*, realizzata dalla sound artist Sara Berts nella torretta del Museomontagna, e dalle ricerche che la ricercatrice Giulia Villari sta conducendo per indagare i possibili benefici derivanti dall'esposizione umana ai canti Icaros, il talk prova a esplorare il complesso tema del potere curativo che il mondo vegetale ha sull'essere umano, nonché del profondo rapporto tra popolazioni indigene, piante medicinali e processi di guarigione.

• **Giovedì 26 gennaio 2023**
ore 17.30
→ **Museomontagna**

Intervengono
Marina Boido,
Roberta Schellino,
Alessandro Vercelli
Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi, Dipartimento di Neuroscienze, Università degli Studi di Torino

Il cervello in un bosco

Public Talk. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Torino – in collaborazione con la Clinica Psichiatrica della prof.ssa Paola Rocca, dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino (Presidio Molinette) e con l'Istituto Superiore di Sanità – sta analizzando gli effetti del contatto con la natura sui disturbi psichiatrici, in particolare sulla depressione: lo scopo è comprendere quali meccanismi cellulari, molecolari e genetici vengono attivati o modificati dal “vivere il bosco”. A partire da questo studio, il talk esplora i meccanismi attraverso i quali la natura impatta positivamente sul nostro organismo, influenzando i sistemi cardiovascolare e immunitario, e agendo sul cervello con meccanismi e conseguenze non ancora del tutto conosciuti.

• **Sabato 4 febbraio 2023**
ore 16.30
→ **Museomontagna**

Intervengono
Paola Anziché, artista
Fulvio Giachino, entomologo specializzato in Entomologia culturale, Museo Regionale di Scienze Naturali di Torino
Simone Tosi, entomologo, docente di “Apicoltura” e “Biodiversità e gestione degli insetti pronubi” presso il Dip. di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari, Unife

Human and bees

Talk esperienziale. Il talk prende forma all'interno dell'opera in mostra *La terra suona* di Paola Anziché ed esplora la relazione tra genere umano e mondo delle api. A partire dal racconto dell'artista, relativo al processo di creazione del lavoro e alla sua personale esperienza con la cera d'api di cui è composta l'opera, il talk si apre a una lettura dal carattere multifocale. Mediante un approccio interdisciplinare tra scienza, antropologia e arte, il pubblico sarà accompagnato in un viaggio alla scoperta delle ragioni storiche, culturali, biologiche ed ecologiche del nostro rapporto con le api e di come questi piccoli animali influenzino le sfere più essenziali della vita dell'essere umano.

• **Domenica 2 aprile 2023**
ore 10.00
→ **Collina torinese - Riserva di Biosfera UNESCO**

Info e prenotazioni
posta@museomontagna.org

Forest bathing. Le pratiche di benessere

Camminata in natura. Lo Shinrin-yoku, o Forest bathing, è l'arte di comunicare con la Natura attraverso i cinque sensi. Attraverso un cammino condiviso, i partecipanti avranno la possibilità di compiere pratiche di benessere nella splendida cornice della Collina Torinese - Riserva di Biosfera UNESCO. L'attività, guidata da Eugenio Berardi, Facilitatore NatureTherapy® che dal 2020 promuove la pratica del Forest bathing, ha una durata di quattro ore.

La partecipazione è a pagamento e aperta a un massimo di 15 persone.

Museo Nazionale della Montagna
“Duca Degli Abruzzi” – CAI Torino
Piazzale Monte dei Cappuccini 7, 10131 Torino

Info
Tel. 011 6604104
posta@museomontagna.org

www.museomontagna.org
www.mountainmuseums.org

Orari
martedì-domenica
10.00-18.00

THE
MOUNTAIN
TOUCH

→ Museomontagna
Sabato, 04.02.2023
ore 16.30

Human and bees

TALK ESPERIENZIALE

con Paola Anziché, Fulvio Giachino, Simone Tosi

“bagno di foresta”, la progettazione biofilica e quella di parchi urbani per arginare la sindrome da “deficit di natura” o le malattie mentali psicoterratiche?

Diversamente dall’approccio terrorifico e accusatorio che spesso viene impiegato nella “narrazione ecologica”, il curatore Andrea Lerda ha scelto di raccontare, attraverso le suggestioni delle opere in mostra e

dell’apparato scientifico che le accompagna, la montagna e i benefici che la natura e il contatto con essa possono innescare nell’essere umano, tentando di sollecitare quel sentimento di empatia verso *l’altro* (umano, vegetale, animale, essere inanimato) da cui aveva preso le mosse la mostra precedente *Ecophilia. Esplorare l’alterità, sviluppare empatia*.



Paola Anziché, La Terra suona, 2022. Tessuto cerato e juta; tappeto alveare in tessuto di juta. Installation view dell'opera allestita nelle sale del Museomontagna nella mostra The Mountain Touch. A partire dal lavoro dell'Anziché, è stato pensato il talk Human and bees che si terrà il 4 febbraio al Museomontagna.

Consapevoli dell'importanza dell'*incontro* come pratica artistica, politica e sociale, il Museo, in contemporanea all'apertura della mostra, organizza un *Public program* che, attraverso una serie di incontri arte-scienza, esplora l'impatto benefico degli ambienti montani e degli elementi naturali sul piano biologico e psicologico dell'essere umano.

Il primo appuntamento – dal titolo *Shinrin-yoku nel Bosco del Monte dei Cappuccini* – si è svolto a inizio novembre in collaborazione con ASL Città di Torino e la Cooperativa P. G. Frassati di Torino. L'attività è consistita in una passeggiata nel bosco in cui ai partecipanti sono stati proposti esercizi di potenziamento della sensorialità, meditazione attiva, tecniche di rilassamento guidato, attività di allungamento muscolare, letture specifiche e aromaterapia.

A questo primo incontro è seguito quello di gennaio dal titolo *Il cervello in un bosco* che muoveva da uno studio che un gruppo di ricercatori del NICO - Università degli Studi di Torino, sta conducendo in collaborazione con la Clinica Psichiatrica della prof.ssa Paola Rocca, dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino (Presidio Molinette) e con l'Istituto Superiore di Sanità. Gli studiosi stanno analizzando gli effetti del contatto con la natura sui disturbi psichiatrici, in particolare sulla depressione: lo scopo della ricerca in corso è comprendere quali meccanismi cellulari, molecolari e



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO

genetici vengano attivati o modificati dal “vivere il bosco”.

Il prossimo appuntamento, sabato 4 febbraio, sarà *Human and bees*. Un talk esperienziale che prende forma all’interno dell’opera in mostra *La terra suona* di Paola Anziché ed esplora la relazione tra genere umano e mondo delle api.

A partire dal racconto dell’artista, relativo al processo di creazione del lavoro e alla sua personale esperienza con la cera d’api di cui è composta l’opera, il talk si apre a una lettura dal carattere multifocale.

Mediante un approccio interdisciplinare tra scienza, antropologia e arte, il pubblico sarà accompagnato in un viaggio alla scoperta delle ragioni storiche, culturali, biologiche ed ecologiche del nostro rapporto con le api e di come questi piccoli animali influenzino le sfere più essenziali della vita dell’essere umano.

A seguire ci saranno gli incontri *Forest bathing. Le pratiche di benessere* – camminata in natura in cui i partecipanti avranno la possibilità di condividere pratiche di benessere nella splendida cornice della Collina Torinese - Riserva di Biosfera UNESCO, guidati da Eugenio Berardi, Facilitatore NatureTherapy® che dal 2020 promuove la pratica del Forest bathing – e Icaros. La voce che cura, spostato al prossimo 25 marzo, in seguito all’annullamento dell’incontro inizialmente previsto per il 17 dicembre scorso.

In quest’ultimo incontro intervengono Sara Berts, sound artist in mostra in *The Mountain Touch* con l’opera *Ch’uya Taki*, Giulia Villari, ricercatrice del Dipartimento di Oncologia dell’Università di Torino e Tania Re, psicologa clinica e di comunità, docente di Etnomedicina e Antropologia medica.

A partire dall’opera di Sara Berts pensata per lo spazio della torretta del Museomontagna che porta alla terrazza panoramica e dalle ricerche che la ricercatrice Giulia Villari sta conducendo per indagare i possibili benefici derivanti dall’esposizione umana ai canti *icaros*, i relatori coinvolti proveranno a esplorare il complesso tema del potere curativo che il mondo vegetale ha sull’essere umano, nonché del profondo rapporto tra popolazioni indigene, piante

medicinali e processi di guarigione.

Parte attiva del *Public program* è anche il progetto, non aperto al pubblico, *Mountain Care. Esperienze per la cura*. Costituito da cinque laboratori cadenzati lungo l’intero periodo di apertura della mostra, il ciclo di incontri è stato pensato per sviluppare un dialogo tra elementi naturali e opere d’arte in un contesto di cura e d’isolamento come il reparto di Neuropsichiatria dell’Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino.

I giovani pazienti, in un’ottica di attenzione particolare al concetto di benessere, sono coinvolti, di volta in volta, in esperienze sensoriali immersive, con la possibilità di manipolare i materiali naturali, di approfondire le tecniche e le ricerche degli artisti. I setting delle attività che accolgono i partecipanti sono accuratamente allestiti per agevolare i processi di apprendimento e rielaborazione.

Il *Public program* completo è consultabile e scaricabile sul sito web del Museomontagna, nella pagina dedicata alla mostra.

Per info: posta@museomontagna.org / 011 6604104

www.museomontagna.org

www.mountainmuseums.org

THE MOUNTAIN TOUCH – Public Program 22/23

Un programma del

Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino

con

CAI Torino

Città di Torino

Regione Piemonte

Fondazione CRT

A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di “esplorazione” quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!



Marco Polo *Esplorando... per Monti e Valli*

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli “dietro a casa” può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della “antropizzazione” dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi v'è per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla “lettura” dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, “Esplorando... per Monti e Valli”!

Un anello per la Sacra di San Michele

- Località di partenza: Piazzale dove parte la ferrata “Carlo Giorda” mt. 360
- Dislivello: mt. 600
- Tempo di salita: 2 ore c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: T/E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:5.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musinè – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

Si dice che Umberto Eco si sia ispirato alla Sacra di San Michele per scrivere il romanzo “Il nome della Rosa”. Simbolo della regione Piemonte, la Sacra di San Michele è un'antichissima abbazia

La Sacra di San Michele in tutta la sua imponenza





*L'imponenza
dei pilastri e
delle volte
all'interno
dello
scalone dei
morti*

costruita attorno all'anno mille in vetta al monte Pirchiriano all'inizio della valle di Susa.

Dedicata all'arcangelo San Michele si trova al centro di una via di pellegrinaggio lunga più di duemila chilometri che partendo da Mont Saint Michel in Francia porta a Monte Sant'Angelo in Puglia. Frutto dell'ingegno umano, imponente vista dall'esterno, il suo interno parla di arte e cultura mostrandosi agli occhi dei visitatori con grande impatto ed immediatezza.

Vi si accede facilmente perché una strada giunge quasi nei pressi, mentre alcuni sentieri la raggiungono da valle o scendono da monte.

In questo itinerario, partendo dal punto in cui inizia la ferrata "Carlo Giorda" che ardita porta in vetta al monte Pirchiriano, giunti a Sant'Ambrogio si sale al complesso monastico per la geniale traccia costellata dalle croci delle stazioni della Via

Crucis, mentre per tornare si percorre l'altra traccia che dal piazzale della Croce Nera scende all'abitato di Chiusa San Michele da dove in breve si torna al punto di partenza.

Data la sua importanza, per quanto è in essere e per quanto in essa è conservato, all'interno del complesso monastico della sacra di San Michele è stato allestito un percorso museale permettendo al visitatore di vedere, conoscere e ammirare questo manufatto frutto della Fede e dell'ingegno umano.

Giunti a San Ambrogio di Torino, all'inizio della valle Susa, poco fuori l'abitato si prende a sinistra lasciando l'auto nell'ampio piazzale dove parte la ferrata "Carlo Giorda" che arditamente raggiunge al termine la Sacra di San Michele.

*La torre della
leggenda della
bell'Alda*



Stando sulla strada interdetta ai mezzi motorizzati, costeggiando una bealera ci si dirige verso San Ambrogio giungendo così alle prime case dell'abitato Oltrepassata la fontana del Paschè, datata 1751, si prosegue verso la parrocchiale salendo poi la gradinata d'accesso che porta all'imponente campanile alla cui destra, oltre la chiesetta di San Rocco, inizia l'Antica Mulattiera che lungamente percorsa porterà alla Sacra di San Michele passando per l'abitato di San Pietro.

Molto percorsa, sempre evidente, costellata dalle croci in pietra delle quattordici stazioni della Via Crucis, con diverse aree che consentono la sosta per via, questa ampia, ben selciata mulattiera prende da subito a salire un soleggiato versante nel bosco con una lunga serie di svolte e geniali traversi realizzati apposta per superare le asperità del pendio.

Guadagnando progressivamente quota, superate per via un paio di fontane, giunti alla croce dell'ultima stazione si esce infine

ad una svolta della strada che sale da valle nei pressi della frazione San Pietro già dominata dall'imponente complesso della Sacra.

Traversando tra le case dell'abitato, superata la chiesetta della Madonna di Fatima, si rientra nel bosco dove con due lunghi traversi ascendenti la traccia si porta sulla strada per il complesso monastico uscendo nei pressi dei ruderi del "Sepolcro dei monaci". Percorsa tutta la dirittura, salito il primo tratto di gradinata, acquistato il biglietto d'ingresso, si percorre un secondo tratto che consente di accedere al complesso abbaziale varcandone il portone.

Rimanendo sbigottiti e meravigliati per quanto si vede, si sale appresso lo scalone dei morti che porta alla sommità alla porta dello zodiaco, marmo bianco finemente scolpito e poi alla chiesa sommitale vera e propria dove nella prima metà dell'ottocento sono stati portati resti dei nobili di casa Savoia. Dalla terrazza

esterna vista impareggiabile sulla valle di Susa, sulle borgate sparse sui pendii, sulla cerchia di monti, sul complesso abbaziale nord, sul versante precipitante a valle sino alla non lontana Torino.

2 ore c.ca dal parcheggio.

Non ripetendo il tragitto d'accesso si segue appresso un percorso museale didattico. Uscendo dalla chiesa, scendendo ci si porta sul complesso abbaziale un tempo interdetto che occupa tutto il versante nord dove, tra gli imponenti ruderi, emerge la torre della bell'Alda e altri manufatti originali del tempo, come la ghiacciaia e la capace cisterna per l'acqua. Così facendo si ritorna all'ingresso nel punto in cui si abbandona l'edificio della Sacra di San Michele.

Percorsa la dirittura, superato il sepolcro dei monaci, proseguendo sullo stradello in breve si raggiunge il grande piazzale del parcheggio nei pressi del colle della Croce Nera dove parte la segnalata traccia discendente alla Chiusa di San Michele posta a fondovalle.

Funzionale anche questa per accedere alternativamente a quella che sale da Sant'Ambrogio all'abbazia, ampia, segnata, selciata, mantenuta e tenuta pulita al cadere delle foglie, la traccia che si percorre scendendo incontrerà per via alcuni bivi per fontane e borgate, un pilone, qualche bacheca illustrativa, prima di terminare a valle presso la parrocchiale di Chiusa San Michele.

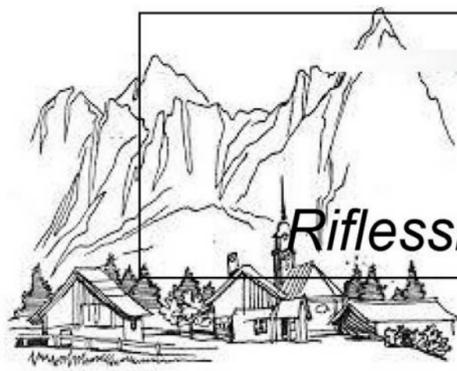
Assecondando sempre la natura del pendio, stando sull'ombreggiato versante nord del monte Pirchiriano, la traccia scende perdendo progressivamente quota alternando ripetute svolte a traversi da una parte o dall'altra, mai ripida. Così lungamente continuando, costeggiati i soliti muretti che delimitano terrazzamenti, si giunge in fondo alle prime case, poi alla chiesa di Chiusa San Michele, borgata che si lascia prendendo la direzione di Sant'Ambrogio.

Percorso un breve tratto di strada, sostanzialmente priva di traffico, superato il cimitero una sbarra interdice l'accesso ai mezzi motorizzati. Passando ai piedi del monte Pirchiriano piacevolmente si ritorna in breve al piazzale dove parte la ferrata "Carlo Giorda", nel punto in cui questo anello si chiude.

1 ora e 30 minuti c.ca dalla Sacra di San Michele.

Beppe Sabadini





Terre Alte *Riflessioni sull'ambiente alpino*



Lidia Poët

La prima avvocata italiana, una montanara della Val Germanasca

CORTE DI CASSAZIONE DI TORINO.

Udienza 18 aprile 1884; Pres. EULA P. P., Est. TALICE,
P. M. CALENDIA (concl. conf.) — Poët Lidia (Avv.
SPANNA e BERNARDI).

Avvocato — Donna — Esercizio dell'avvocatura.
(Legge 8 giugno 1884 sulla profess. degli avv. e
proc. art. 8).

La donna non può esercitare l'avvocatura.

“*La donna non può esercitare l'avvocatura*”:
con questa chiara frase la Corte di Cassazione
sul finir dell'Ottocento chiudeva una questione
che si stava trascinando un po' da tempo.

La questione era stata posta da una signorina
della Val Germanasca, una valle piemontese
alle spalle di Pinerolo.

Una valle stretta, scoscesa: “la valle oscura”
veniva chiamata. Una valle dove “il terreno è
montuoso e il lavoro massacrante. Non si
possono usare carri o bestie da soma, tanto
che un francese racconta: in queste terre
bisogna talvolta ricostruire il campo,
raccogliendo la terra ai piedi della montagna
per riportarla a spalla fin su in cima. E negli
anni successivi la medesima terra,
nuovamente trascinata giù, va di nuovo
riportata a spalla in alto, indefinitamente”.



*In questa casa il 26/08/1855
nacque Lidia Poët
prima avvocatessa donna d'Italia*

La signorina si chiamava Lidia Poët (accento
tonico sulla è) ed era nata e cresciuta in un
piccola frazione, a Traverso, poche case in
alto, appunto sul fianco della montagna,
abitate da valdesi e cattolici.

Poche strade, alcuni sentieri, tanti alberi, tanta
neve. “Queste valli però sono culturalmente
avanzate rispetto al resto dell'Italia, tanto che
quando Lidia nasce, a metà Ottocento, qui
l'analfabetismo praticamente non esiste.

La ragione è anche nel fatto che l'istruzione è
affidata perlopiù alla chiesa valdese, il cui culto
è incentrato sulla lettura della Bibbia, cosicché
saper leggere è fondamentale”, come racconta
Chiara Viale in *Lidia e le altre* (GueriniNext,
2022).

Lidia però ci mette del suo: “impara a leggere
da sola, a tre anni. E' curiosa, sa farsi valere
con i sette fratelli. Ma non vuole farsi arricciare
i capelli, né i colletti ricamati. Conosce a
memoria le favole di Esopo ma non c'è verso
di farle imparare le divisioni, cosicché stenta a
farsi ammettere in terza elementare”.

Poi a 13 anni “Lidia comunica di voler
frequentare il liceo e studiare il latino. La
famiglia si chiude in consultazione, Lidia fuori.
E dopo alcune ore il padre, seguito da moglie
e fratelli maggiori, apre la porta dicendo: se
proprio ha tanta fame di scienza, pigli il diploma
da maestra come le altre”.

E così Lidia prende la *patente* da maestra e ci
riprova: “convince la madre, ormai vedova, a
farsi mandare a studiare in Svizzera in un
pensionnat. Qui viene a contatto con un mondo
diverso, cosmopolita, incontra altre ragazze. A
18 anni parla bene quattro lingue (oltre a
tedesco e inglese imparati là, anche italiano e
francese già parlati in valle).

E così torna in qua “una ragazza bionda e
bella, sguardo intenso, capelli alla moda,
circondata da ottimi partiti”.

Eppure “niente da fare. Lidia torna alla carica
con il latino. Madre e fratelli, sfiniti, cedono”. E
allora lei prende il volo: “sveglia alle quattro,
passeggiata, ore di studio matto e in breve
finisce il liceo.

A quel punto si iscrive all'Università di Torino:
facoltà di medicina, visto che diverse donne
avevano iniziato quella professione”. Anzi no,
non le piace e quindi “contrordine: abbandona
medicina e si iscrive a giurisprudenza,

appoggiata dal fratello avvocato Giovanni Enrico”, che sarà fondamentale per la professione di Lidia.

Un ambiente mica facile: un giorno Lidia parla al professore di medicina legale e “chiede di essere esonerata dal seguire le lezioni, studierà sui libri. Dice che è diventato troppo faticoso affrontare ogni giorno nugoli di studenti che la squadrano da testa a piedi, la deridono, la disturbano con bigliettini”. Il professore si chiama Cesare Lombroso, è già famoso e “rifiuta la richiesta: se Lidia ha deciso di intraprendere questo percorso, lo dovrà portare avanti fino in fondo, a testa alta”.

Probabilmente, prosegue Marzia Coronati, “anche senza la benedizione di Lombroso, Lidia sarebbe andata avanti, faceva parte della sua indole docile ma indomabile, del suo carisma che l’aveva portata a iscriversi a giurisprudenza, la prima donna in Italia a farlo”. Difatti Lidia si laurea “a pieni voti, con una tesi profetica sul diritto di voto delle donne [che in Italia sarebbe arrivato solo dopo la seconda guerra mondiale], poi compie il tirocinio da un avvocato di Pinerolo, poi supera l’esame teorico-pratico da avvocato”. E qua inizia la parte divertente della storia: Lidia chiede di iscriversi all’albo degli avvocati. Del resto ha tutti i requisiti, si direbbe.

E infatti il Consiglio dell’ordine degli avvocati di Torino accoglie la domanda. C’è anche una motivazione giuridica: all’epoca le donne erano soggette all’autorizzazione maritale, ad esempio per vendere immobili o appunto per stare in giudizio, a maggior ragione per conto di altri.

Una signorina nel Collegio degli avvocati. — Leggesi nella *Gazzetta del Popolo* di Torino del 10:

Ieri il Consiglio dell’Ordine si è riunito per ammettere nell’Album degli avvocati patrocinanti la signorina Lidia Poët, laureata nell’Università di Torino.

La signorina Poët, avendo già subito con felice esito gli esami di libera pratica, aveva il diritto di essere ammessa al patrocinio; infatti il Consiglio dell’Ordine, sotto la presidenza del senatore Vegazzi, accolse la domanda con 8 voti contro 4.

In seguito a tale deliberazione, il deputato Spantigati e il comm. Chiaves rassegnarono le loro dimissioni da membri del Consiglio.

Ma Lidia non era sposata (non lo sarà mai) e quindi via libera. Anche se nel Consiglio degli avvocati non tutti sono d’accordo: otto voti contro quattro. Anzi, due consiglieri si dimettono: uno è l’ex Ministro degli interni Desiderato Chiaves, l’altro è un deputato Federico Spantigati, che non condividono.

Comunque sia, è fatta. E invece no: la Procura del Re si oppone all’iscrizione e presenta ricorso alla Corte d’Appello.

La quale accoglie il ricorso, con una decisione che merita di essere riportata in alcuni brani: *“risulta evidente esser stato sempre nel concetto del legislatore che l’avvocheria fosse un ufficio esercibile soltanto da maschi e nel quale non dovevano punto immischiarsi le femmine, imperocché sarebbe disdicevole e brutto veder le donne agitarsi in mezzo allo strepito dei pubblici giudizi e accalorarsi in discussioni che facilmente trasmodano: costrette a trattare argomenti dei quali le buone regole della vita civile interdicono agli stessi uomini di fare parola alla presenza di donne oneste. Non occorre nemmeno di accennare al rischio cui andrebbe incontro la serietà dei giudizi se, per non dir d’altro, si vedessero talvolta la toga dell’avvocato sovrapposta ad abbigliamenti strani e bizzarri, che non di rado la moda impone alle donne, e ad acconciature non meno bizzarre; come non occorre neppure far cenno del pericolo gravissimo a cui rimarrebbe esposta la magistratura di essere fatta più che mai segno agli strali del sospetto ogni qualvolta la bilancia della giustizia piegasse in favore della parte per la quale ha perorata un’avvocatessa leggiadra”*.

Insomma, Lidia non va bene per fare l’avvocato, neanche a parlarne. E infatti la Cassazione, a cui Lidia aveva presentato un ulteriore ricorso (essendo un po’ testarda), conferma nel 1884 il no, con quella chiara frase all’inizio di questo pezzo. E anzi aggiunge altro, spiegando che *“le donne a causa il ciclo mestruale non avrebbero avuto, almeno per circa una settimana al mese, la giusta serenità”*. E che *“non è poi un argomento tanto lieve quello di trovarvisi nella legge sempre adoperato il genere mascolino avvocato e mai la parola avvocata. Sicuramente è a credersi che se il legislatore avesse avuto cotale straordinario intendimento avrebbe inserito*

nelle disposizioni generali una chiara ed espressa dichiarazione” del genere femminile.

Per farla breve: Lidia ce la fa diversi decenni dopo, nel 1919, quando la legge Sacchi abolisce l'autorizzazione maritale e ammette le donne ai pubblici uffici (beninteso, tranne che nella magistratura, nella politica e in ruoli militari: a questo si è arrivati in decenni molto più recenti).

Così Lidia Poët, all'età di 65 anni, entra quindi finalmente nell'Ordine, divenendo ufficialmente avvocatessa. E così commenta: “ero nata per studiare e non ho mai fatto altro, in un secolo nel quale le ragazze si occupavano esclusivamente di trine dell'ago e di budini di riso. Fu un male o un bene? Non so. Ma sento che se rinascessi tornerei daccapo”.

Lidia

e le altre

Guerini Next Editore

Presentazione di Marta Cartabia

Prefazione di Pierluigi Battista

Chiara Viale

Lidia



e le altre

Pari opportunità
ieri e oggi:
l'eredità di Lidia Poët

presentazione di
Marta Cartabia

prefazione di
Pierluigi Battista

HOEPLI.IT

gueriniNEXT



Post scriptum: questo pezzo rende grazie a Guido Poët, pronipote di Lidia. Che a 94 anni il mese scorso ci ha accolti a casa sua (con la moglie, anche lei di nome Lidia Poët, nei paesi succede).

E poi ci ha guidati a Traverse: alle loro case da ragazzi, in un giorno di sole, in mezzo alla neve e a tanti ricordi. Ci ha anche accompagnati su, all'inizio del sentiero per il vecchio cimitero: prima le tombe cattoliche, poi dopo un muro e girate appunto quelle valdesi, compresa quella di Lidia. C'era mezzo metro di neve e Guido non aveva le scarpe adatte.

Ma non era necessario: quando è mancata Lidia, lui a vent'anni l'ha portata su a spalla “per la strada delle slitte, eravamo in otto, io il più giovane”.

Appunto: Guido ha avuto la fortuna di conoscerla e anche di accompagnarla.

Noi, potremo vederla interpretata questo mese in una serie tv. E va già bene così.

https://www.youtube.com/watch?v=g_9laHOQOkg

Gianluigi Pasqualetto

VERBAALPINA

Der alpine Kulturraum im Spiegel seiner Mehrsprachigkeit.

Vieni dalle Alpi?

Parli un dialetto alpino?

Aiuta la scienza!

Partecipa al più grande progetto linguistico delle Alpi su:

www.lmu.de/verbaalpina



VerbaAlpina
Ludwig-Maximilians-Universität
Hauspostfach 152
Geschwister-Scholl-Platz 1
80539 München

VerbaAlpina è un progetto di ricerca a lungo termine con sede presso la Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) che viene finanziato dalla Fondazione Tedesca per la Ricerca (DFG) dall'ottobre 2014 con una prospettiva di durata fino al 2026.

Il portale web del progetto è online dal 2015.

Il progetto nasce dalla collaborazione tra l'Istituto di Filologia Romanza e l'IT-Gruppe

Geisteswissenschaften (ITG; Centro di Tecnologia dell'Informazione per le Scienze Umane della LMU) ed è una combinazione di linguistica, etnologia e informatica nell'ambito delle Digital Humanities.

Nella prima fase (10/2014 – 10/2017) il progetto si è concentrato sul lessico relativo alla gestione dei pascoli alpini, dedicando particolare attenzione alla lavorazione del latte.

La seconda fase (11/2017 – 20/2020) era rivolta essenzialmente al lessico di flora, fauna, formazioni paesaggistiche e della meteorologia alpina.

La fase attuale (11/2020 – 20/2023) ha come oggetto di indagine il lessico dell'ambiente di vita moderno, con un occhio di riguardo all'ecologia e al turismo nelle Alpi.



LMU

VERBAALPINA

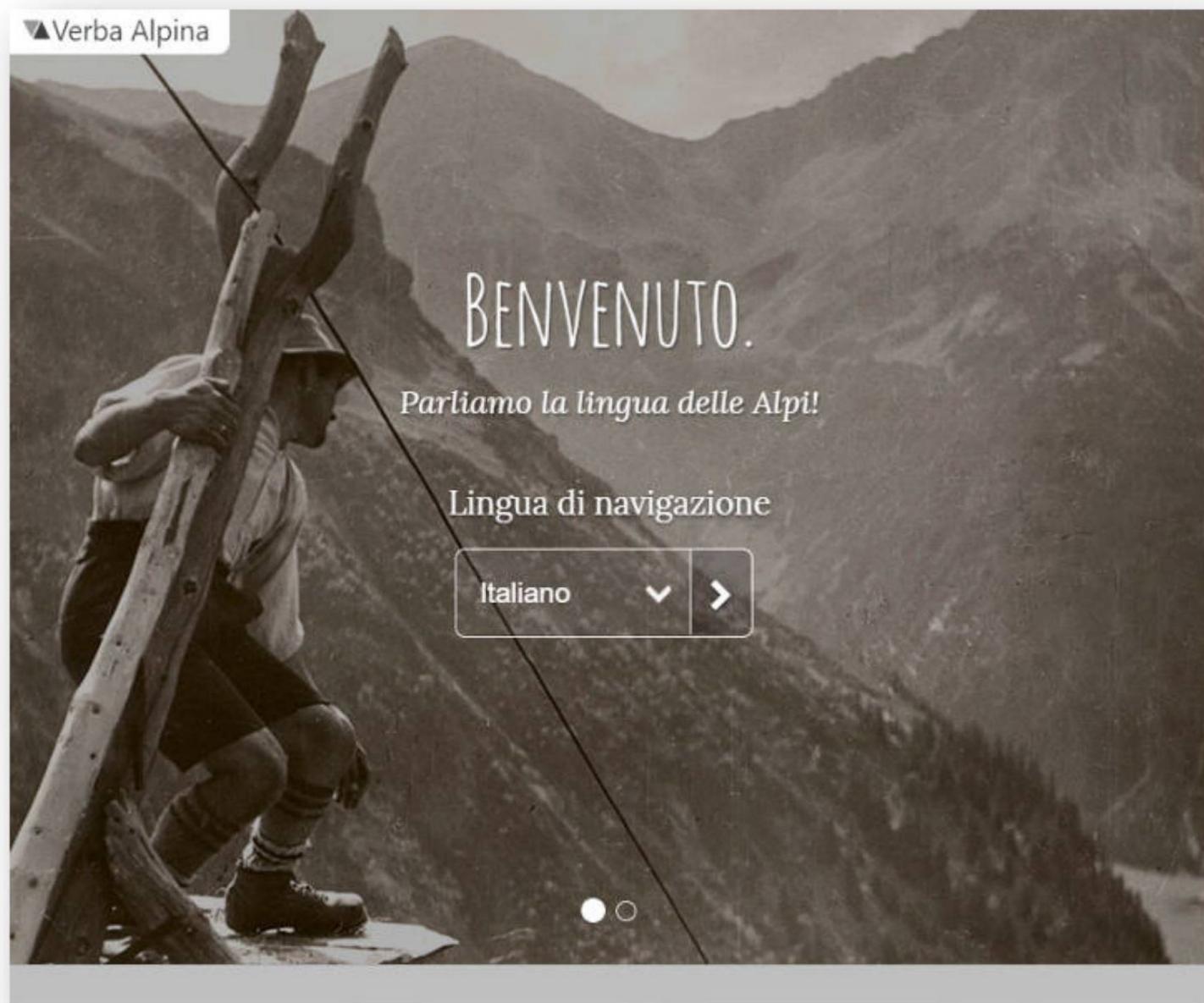
DFG

Aderisci anche TU al progetto di crowdsourcing “Verba Alpina” dell’Università di Monaco con la quale sta cooperando la UET!

Le persone che si renderanno disponibili ad aderire al progetto di raccolta e registrazione dei dati linguistici dovranno:

- accedere al portale di raccolta dei dati disponibile al link <https://www.verba-alpina.gwi.uni-muenchen.de/crowdsourcing>
- e seguire le istruzioni indicate sul portale:

Aiutateci a conoscere meglio il linguaggio alpino! Scegliete il vostro comune ed uno dei concetti proposti ed inserite la parola dialettale nel campo risposta. Davanti ai concetti di particolare importanza si trova una “i”. Le parole che inserite appariranno sulla mappa evidenziate in verde; le parole inserite da altre persone sono evidenziate in blue. Cliccando sul vostro contributo potrete modificarlo o cancellarlo. Mettete eventuali commenti tra parentesi, per favore! Se necessario potrete inserire diverse parole separandole con una virgole. Saremmo lieti di ricevere la vostra registrazione al fine di registrare i vostri risultati. Più parole inserite più ci aiuterete nella documentazione delle lingue alpine e nella nostra ricerca. Sarete i benvenuti sulla pagina ogniqualvolta vorrete tornare a trovarci!



Lo zenzero: radice antichissima dalle mille virtù

Lo Zenzero da sempre rientra tra i rimedi utilizzati dalla medicina tradizionale indiana, l'Ayurveda, dove viene considerato molto importante come stimolante, antidolorifico, carminativo ed antispasmodico.

Anche in Cina lo Zenzero era conosciuto e decantato già dal filosofo Confucio e nella medicina tradizionale, basata sull'equilibrio di Yin e Yang, viene indicato come cibo "caldo e secco", ideale consumato in inverno, in quanto efficace per la cura delle malattie causate appunto da "freddo e umido" come raffreddore, tosse e mal di testa. I cinesi ne apprezzavano anche le proprietà a livello dell'apparato digerente, per eliminare i cattivi odori corporei e contrastare nausea e vomito.

La diffusione dello Zenzero non si limita solo all'Asia. In Europa infatti era conosciuto ed apprezzato da greci e romani (da cui venne



Il medico risponde *Le domande e le risposte sulla nostra salute*

importato come spezia molto pregiata e costosa) e anche dagli arabi (che raccontavano provenisse dalle regioni ai confini del mondo, dalla mitica e pericolosa terra dei trogloditi e ne decantavano le virtù afrodisiache).

Le donne greche lo utilizzavano per la preparazione di dolci, mentre medici come Dioscoride e Galeno lo consigliavano come antidoto e, per le proprietà benefiche sull'apparato digerente, per contrastare alitosi e "calmare e scaldare" lo stomaco.

La diffusione dello Zenzero in Europa continuò anche nel Medioevo dove era usato come rimedio contro la peste e per le sue proprietà toniche e stimolanti, ma nel Rinascimento il suo utilizzo cominciò a diminuire, comparando solo a livello alimentare nella preparazione di biscotti e della birra inglese "Ginger ale".

Oggi la fama dello Zenzero è tornata a diffondersi, non solo in cucina e, come in passato, suscita molto interesse per le sue straordinarie virtù terapeutiche.

In particolare se consumato come alimento ha proprietà benefiche sull'apparato digerente dove, facilitando la digestione, è utile in caso di inappetenza, digestione lenta, gonfiore intestinale, flatulenza e meteorismo e anche dispepsia nervosa perché aiuta a calmare gli spasmi addominali causati dalle tensioni nervose.

Molte delle azioni benefiche sull'intestino sono da ricondurre alla sua capacità di stimolare le secrezioni salivari e biliari, che consentono una buona digestione e anche alle sue proprietà disinfettanti e antisettiche. Lo Zenzero contiene infatti sostanze attive su numerosi batteri, lieviti e funghi patogeni e allo stesso tempo contribuisce a riequilibrare e proteggere il benessere della nostra flora batterica intestinale.



Molto usato per calmare nausea e vomito, è un valido aiuto per le donne in gravidanza e anche per chi soffre di chinetosi ovvero per i fastidi causati dal moto (come mal d'auto, mal di mare, mal d'aria).

Le sue potenzialità non si fermano qui.

La radice di Zenzero, in particolare se assunta come integratore in capsule o estratto idroalcolico, è anche un ottimo antinfiammatorio e analgesico, utile per chi soffre di mal di testa e cefalea e anche reumatismi, artriti e dolori osteoarticolari. Riduce il dolore senza provocare effetti collaterali. Anzi, proprio al contrario degli antinfiammatori classici, come l'aspirina, che peggiorano o creano le condizioni per la formazione di ulcere gastriche, lo zenzero lenisce il dolore e contemporaneamente protegge e previene la formazione di ulcere.

Lo Zenzero ha anche una buona azione antiossidante, protegge dai danni causati dai radicali liberi e, se associato ad estratti di Ginkgo biloba, contrasta lo stress ossidativo a livello celebrale. Inoltre agisce come ansiolitico e migliora memoria, concentrazione e apprendimento.

Dagli ultimi studi è stata poi segnalata anche una leggera azione ipoglicemizzante e ipocolesterolemizzante, potenziata dall'associazione con l'Aglio.

Ovvero l'unione di queste due piante riuscirebbe a controllare e a ridurre i livelli di colesterolo cattivo e di zuccheri nel sangue.

Inoltre con l'olio essenziale di Zenzero, dall'azione riscaldante, si preparano oli da massaggio per sportivi e contro i dolori reumatici, spesso associandolo ad altri oli antinfiammatori come quello di Arnica.

L'olio essenziale è molto apprezzato anche in cosmesi dove è impiegato per la produzione di profumi, in particolare di colonie e lozioni dopobarba per via del suo aroma dalle note speziate e legnose.

Naturalmente l'impiego di questa fantastica spezia si è diffuso anche nell'industria alimentare, dove è usata in polvere o come olio essenziale, soprattutto per aromatizzare dolci e liquori e nella preparazione di tisane.

Grazie al suo sapore deciso e leggermente piccante, usare lo Zenzero come spezia in cucina può diventare una gustosa e sana abitudine, non solo per aromatizzare i dolci, anche per insaporire piatti salati.

Da provare anche lo Zenzero candito, ottimo se mangiato vicino ai pasti o anche da gustare in una pausa sfiziosa e... "briosa" di cui non si potrà più fare a meno!

Marco Franceschi



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

S.O.S. Montagna

In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi

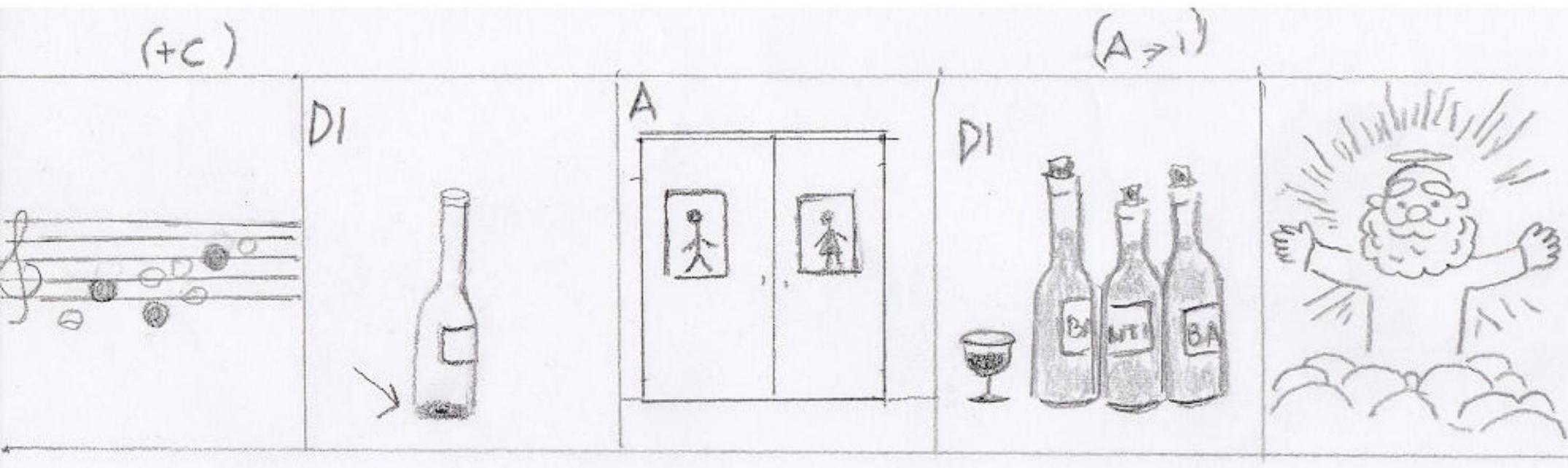


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

Rebus con cambio

(sostituire le lettere come indicato tra parentesi)



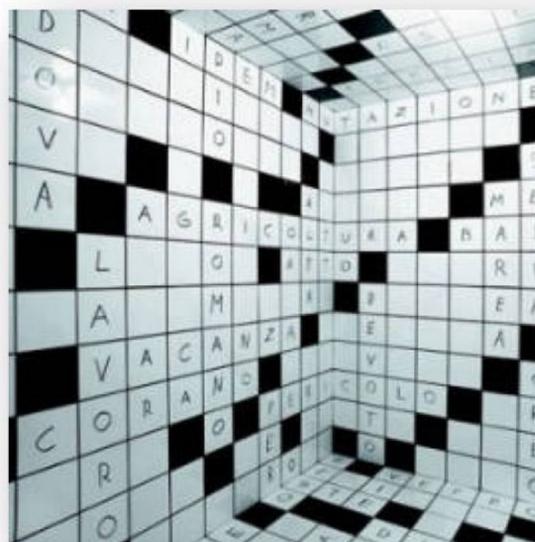
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MARZO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di www.crucienigmi.it)

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 |  | 7 | 8 | 9 |
| 10 | | | |  | 11 | | 12 | |  | |
| 13 | | |  | 14 | | | |  | 15 | |
| 16 | |  | 17 | | | |  | 18 | | |
| 19 | | 20 | | |  | 21 | | 22 | |  |
| |  | 23 | | | |  | 24 | | | 25 |
| 26 | 27 | | | |  | 28 | | |  | |
|  | 29 | | | | 30 |  | 31 | | | 32 |
| 33 | | |  | 34 | | 35 | | |  | 36 |
| 37 | |  | 38 | | | |  | 39 | | |
| |  | 40 | | | | |  | 41 | | |
| 42 | | | |  | 43 | | | | | |

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MARZO dell'Escursionista)



ORIZZONTALI:

1. Comune sulla Costa Azzurra tra Cannes e Nizza
7. Porzione di chilo
10. Ingurgitare liquidi
11. Fiocco formato da un mazzetto di fili
13. Andata per il poeta
14. Bevanda alla spina
15. Articolo trasteverino
16. Congiunzione nei telegrammi
17. Colonnine di ghisa sulle banchine dei porti
18. L'inferno dei pagani
19. Buia, scura
21. Nota cantautrice britannica
23. Un tessuto liscio e lucente
24. Bellissimo giovane amato da Afrodite
26. Gli alberi della pace
28. Fucile mitragliatore inglese
29. Principio vitale di ogni essere vivente
31. Antilope dalle corna lunghe e anellate
33. Pappagallo con piume variopinte
34. Piazza nell'antica Grecia dove si tenevano le adunanze pubbliche
36. I raggi ultravioletti (sigla)
37. Un giorno... corto
38. Intrecci di romanzi
39. Una valle dell'Alto Adige
40. Contemporanea
41. Genere di canto jazzistico
42. Il nome dell'economista Smith
43. Ingresso

VERTICALI:

1. Spregevole, vile
2. Pulite o nitide
3. La preposizione che si frappone
4. Fondo di bottiglie
5. Ente Nazionale Italiano per il Turismo
6. Cuce per mestiere
7. Prominenza addominale
8. Sigla della provincia di Taranto
9. Recipiente di pelle animale
12. Animale che si nutre di altri animali
14. Giudicare male, disapprovare
15. Il paradiso terrestre
17. Gli sgherri al servizio di don Rodrigo
18. Residui di macchie
20. Merletto, pizzo
22. Un comune rampicante
25. Costruita, eretta
27. Divinità romane protettrici del focolare domestico
30. Pianta grassa originaria delle parti calde dell'America
32. Xavier famoso musicista cubano d'adozione
33. Un fiume dell'Italia della Lombardia
35. Sultanato situato nella penisola arabica
38. Fa coppia con Jerry nei "cartoons"
39. Ente Comunale di Assistenza
40. Simbolo del calcio
41. Usare meno le vocali

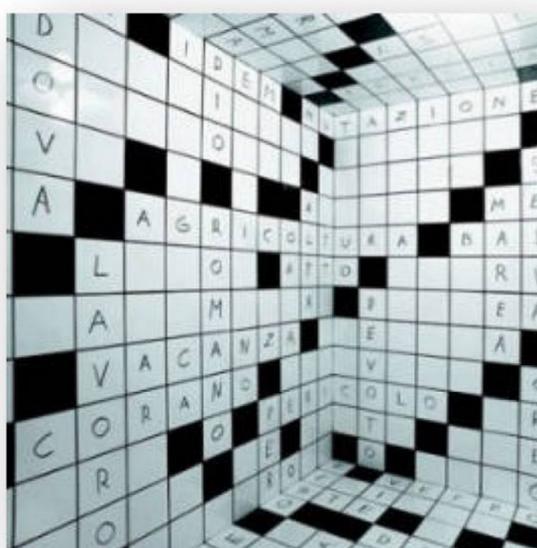


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | |
| 11 | | | | | | | 12 | | | | |
| 13 | | | | 14 | | | | | 15 | | 16 |
| 17 | | 18 | 19 | | 20 | 21 | | 22 | | | |
| | 23 | | | 24 | | | | | | 25 | |
| 26 | | | | | | | | | | | 27 |
| | | | 28 | | | | | | | 29 | |
| | 30 | 31 | | | | | | | 32 | | |
| 33 | | | | | | | | 34 | | | |
| 35 | | | | | 36 | | 37 | | | | |
| | 38 | | | 39 | | | | | 40 | | 41 |
| 42 | | | | | | | | 43 | | | |

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MARZO dell'Escursionista)

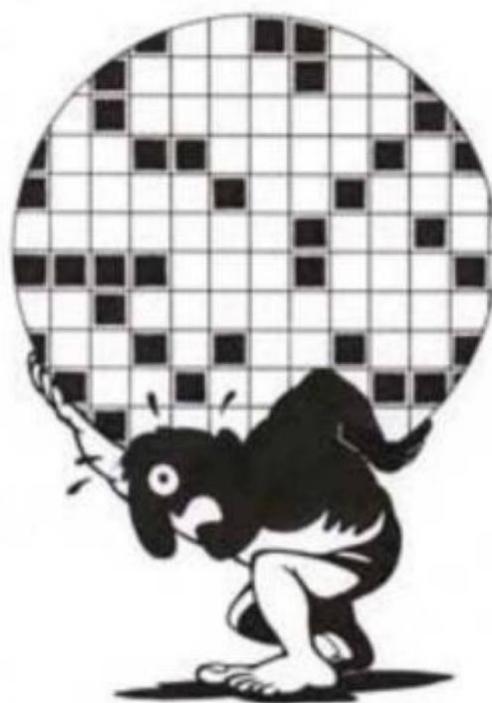


ORIZZONTALI:

1. Re di Feaci
8. Azienda leader nel settore delle calzature
11. Soldati mercenari turchi
13. Como allo specchio
14. Sud-Est
15. Un laureato in breve
17. Sparisce velocemente
20. Preparare per la semina un campo
23. Fecondati artificialmente
26. Nome di una delle sei fregate della Marina Americana
28. Annunciare, ordinare pubblicamente
29. La prima sulla scala
30. Lo è l'Olandese volante
32. Una auto lussuosa
33. Cesta in legno a forma di tronco di cono
34. Precedono le notti
35. C'è quella bianca
36. Diritta, innalzata
38. Una barba attrice
40. Il numero perfetto
42. Lande spopolate
43. Un Natale straniero

VERTICALI:

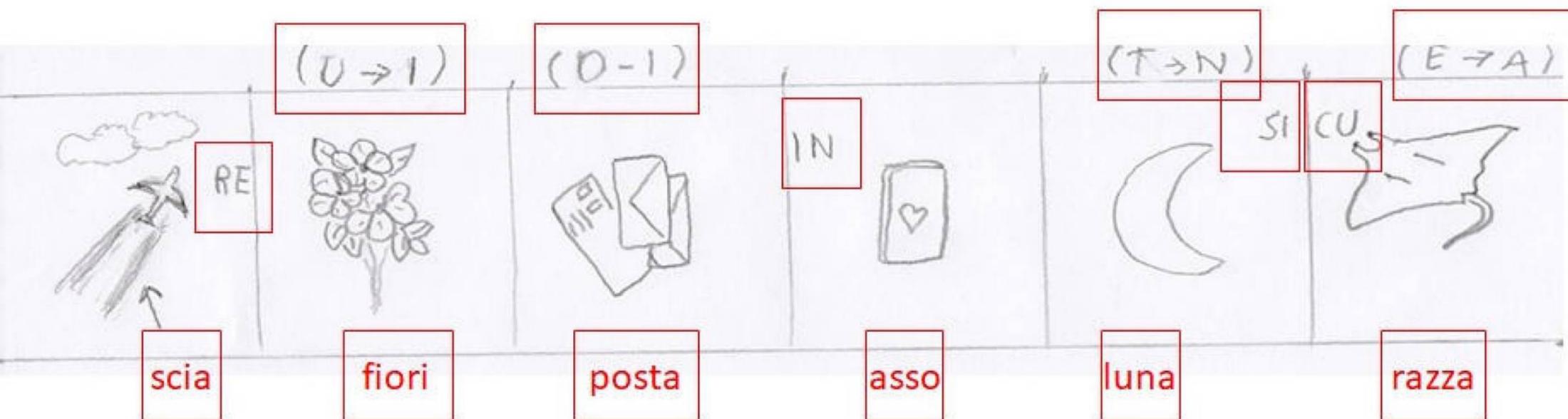
1. Un moschettiere del Re
2. Lo si forma con una corda
3. Una cima senza pari
4. Imperia
5. Controllano i ristoranti
6. Sostanza lipidica viscosizzante che induce il sonno
7. Dove in francese
8. Il centro di meco
9. Cittadina italiana
10. Raddoppiato è un augurio
12. Potente veleno
16. Il vai americano
18. Sfocia nel Danubio
19. Tormentare, annoiare
21. Tornare indietro, ripiegare
22. Hanno scadenze fisse
24. Tribù, comunità omogenea
25. Introdurre uno o più atomi di iodio in una molecola
26. Cremona
27. Un multiplo del 40 orizzontale
30. Il colore della speranza
31. Il messaggero degli Dei
32. C'è quello nasale
33. Sono in gara
34. Una sete senza pari
36. Punto cardinale
37. Esercito Italiano
39. Adesso in breve
41. Articolo spagnolo



Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

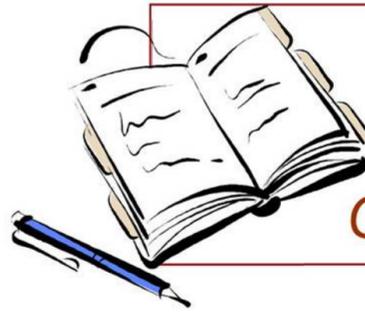
Rebus con modifica
(sostituire le lettere come indicato tra parentesi)

scia RE fiori posta IN asso luna SI CU razza
sciare fuori pista in assoluta sicurezza.



| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | O | S | C | U | R | O | 6 | P | E | T | T | O | 10 |
| 11 | F | E | R | R | I | 12 | F | A | L | E | R | O | |
| 13 | S | A | L | O | M | O | N | I | C | A | 14 | | |
| 15 | T | A | N | A | 16 | E | D | I | S | O | N | 17 | |
| 17 | A | M | I | 18 | A | M | E | N | A | 19 | S | T | 20 |
| 21 | M | O | 22 | C | L | O | R | O | 23 | M | I | R | |
| | I | 24 | L | A | U | R | O | 25 | D | A | T | O | |
| 26 | G | I | O | R | N | I | 28 | D | E | L | O | N | |
| 29 | I | N | C | E | N | E | R | I | R | E | 30 | | |
| 31 | V | A | N | O | 32 | A | R | I | S | T | A | | |
| 33 | P | I | R | A | 34 | C | R | A | S | I | | R | |
| 35 | O | E | 36 | C | R | O | C | I | A | T | E | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|----|----|---|---|
| 1 | U | N | O | | 4 | G | E | N | E | R | O | S | I | | | |
| | 11 | S | C | 12 | A | L | M | A | N | A | T | E | | | | |
| 13 | S | | 14 | A | V | I | E | R | I | | 15 | T | R | 16 | A | |
| 17 | T | A | | V | | R | | | 19 | N | O | E | L | | | |
| 20 | O | S | 21 | T | I | 22 | L | I | 23 | T | 24 | A | | | N | |
| 25 | P | S | I | C | O | T | E | R | A | P | I | A | | | | |
| 29 | P | E | R | I | C | O | L | O | S | A | | | | | | |
| 30 | A | R | O | N | A | | | E | | A | | | 31 | G | E | |
| | 32 | I | L | A | R | I | T | A | | 33 | A | R | S | | | |
| 34 | F | R | E | R | E | | | 35 | H | E | R | P | E | S | | |
| 37 | B | E | S | S | | | 38 | L | O | D | E | | | 39 | E | I |
| | I | | 40 | E | I | N | | | 41 | N | O | V | E | N | A | |



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Chi vuol di vena un granaio lo semini di febbraio

Sappiamo che i Romani, che in origine consideravano l'inverno un periodo senza mesi, conobbero questo mese di Febbraio con Numa Pompilio che decise di aggiungerlo insieme al mese di Gennaio, come ultimo mese dell'anno.

Febbraio era dedicato alla dea Febris, la dea della febbre e della guarigione dalla malaria, che veniva celebrata il giorno 14. A questa tradizione si richiamò la Chiesa Cattolica che consacrò il giorno inizialmente a Santa Febronia e più tardi a San Valentino, protettore e santo patrono degli innamorati.

Febbraio per gli antichi romani era un mese dedicato a riti di purificazione e simboleggiava la condizione della natura in atto di risvegliarsi dal torpore dell'inverno. Iniziano, a sbocciare in questo mese le prime viole del pensiero, le margherite e le mimose.

Per i cristiani, oltre alla nota festa di San Valentino, in Febbraio troviamo la festa popolare della Candelora (2 febbraio) con cui si ricorda la presentazione al Tempio di Gesù e alla quale la tradizione contadina attribuiva un significato dal punto di vista meteorologico, nel passaggio dal clima invernale a quello primaverile.

Il mese di febbraio, nonostante sembra scorrere più velocemente rispetto gli altri mesi, destava non poche preoccupazioni a chi lavorava in agricoltura perché le provviste iniziavano a scarseggiare e gli animali erano poco numerosi e malandati a causa della carenza di erba, fieno e mangime.

Per noi Uetini fortunatamente questo mese non rappresenterà un mese di preoccupazioni (o almeno lo speriamo) ma piuttosto un altro straordinario periodo per vivere bellissime esperienze con i nostri amici di sempre nell'ambiente naturale più bello al Mondo, la Montagna innevata.

Vogliamo ricordare insieme gli appuntamenti di Febbraio?

- Domenica 4 Febbraio faremo una ciaspolata in notturna fino al Rifugio Monte Marca – Bielmonte Biella
- Domenica 12 Febbraio indosseremo gli sci di fondo sulle piste di Flassin - Valle del Gran San Bernardo (AO)
- Sabato 18 e Domenica 19 avremo una uscita in notturna con gli sci di fondo fino Rifugio Mulino di Laval in Val Troncea Pragelato (TO)





- Domenica 19 Febbraio faremo una ciaspolata fino al Rifugio Trofarello e Colle Esischie – Valle Grana
- Domenica 26 Febbraio indosseremo gli sci di fondo sulle piste di Nevache - Valle della Claree (F)

Ci aspetta un mese di Febbraio quindi in cui annoiarsi aspettando l'arrivo della primavera?

No, decisamente no.

Un mese di Febbraio piuttosto da spendersi all'insegna della nostra voglia di stare insieme, di fare nuove esperienze come UET, riscoprendo ogni volta i valori ed il significato del nostro sodalizio CAI.

A presto ritrovarvi!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



L'acqua è vita - Aman Iman

È il titolo del primo album dei Tinariwen, gruppo storico e mitico di quello che viene chiamato il Blues del Sahara.

Nato come segno di rivolta per comunicare al mondo e rivendicare l'appartenenza alla Regione chiamata Azawad, divisa dalle solite frontiere tra Algeria Mali Niger Libia.

Ma nel deserto Aman Iman è anche il mantra che divide fra la vita e la morte.

Il celeberrimo minimalismo sahariano.

Fuoco con poca legna, usare le braci e così via.

Ma quest'anno grazie a chi il Sahara lo vede in TV o in cartolina, siamo giunti ad un vero disastro ambientale.

Pozzi con pannelli solari e fin qui tutto bene.

A volte mancava la corda, a volte il secchio.

Ma pannelli che per 16 ore in funzione fanno fuoriuscire ettolitri ed ettolitri di acqua che va poi perduta nel nulla, vuole dire rasentare la follia umana.

La falda andrà quanto prima in esaurimento.



Reportage Ai "confini" del mondo

Diverso è il pozzo con sistema di accensione e spegnimento così da usare un minimo di acqua per uomini e bestie.

Sono stati fatti tutti quanti nel 2020.

E quindi non mi spiego il perché di diversa tecnologia o mancanza di manutenzione.

Oltretutto gli asini non si allontanano mai dall'acqua, ma i dromedari sono capaci di ritornare allo stesso pozzo dopo mesi e centinaia di km percorsi e trovarlo vuoto significa la morte certa.

Positivo invece il muretto a secco, che impedisce all'animale di caderci dentro e rendere tutta la falda inutilizzabile.

Come le grate di separazione dall'asfalto, pensate solo per i cittadini, e non per i nomadi,





che vedono la transumanza e lo spostamento delle bestie sempre più difficile.

Ma il nomade si sa, da sempre fa paura, non lo si può controllare economicamente, istruirlo ad immagine e somiglianza della società moderna e quindi diventa l'ultima ruota del carro, sperando sempre che non diventi fenomeno da baraccone o mera attrazione per i turisti sempre a caccia dell'esotico.

Fabrizio Rovella
(Esploratore e Sognatore)

 **Saharamonamour**
www.saharamonamour.com





Color seppia

Cartoline dal nostro passato



Tormenta in montagna

5 agosto 1900

La sera del 5 agosto il sole era calato dietro la cima Monfret sopra Forno Alpi Graje risplendente di vivida luce, ed era successa una notte brillantissima di miriadi di stelle per un orizzonte che la brezza notturna, forse anche troppo sostenuta, teneva limpide e serene.

La sicurtà di uno splendido giorno per domani non mi fece dubitare punto di provvedervi viveri ed annunciare alla mia guida l'ascensione della Levanna centrale (3619m).

Erano le 3:30 quando partimmo. Però a causa di uno di quei subitanei cambiamenti d'atmosfera tanto frequenti in montagna, il cielo non era più terso; in basso una leggera nebbia velava l'azzurro e sulle alte cime si accalcavano pesanti nuvoloni, alla seconda Alpe della Gura cadeva fitta la pioggia e soffiava un vento impetuoso, non lieve ostacolo alla nostra marcia, diretta verso il colle Girard.

Ma non era cosa inquietante, e si credeva anzi che il sole avrebbe facilmente diradate le nebbie e calmato il vento, mantenendo la giornata tiepida e serena.

Contrariamente alle nostre previsioni il sole si alzò cinto da oscure nubi.

Al Gran Pian dovemmo, per la seconda volta, rifugiare onde difenderci dalla veemenza del vento che turbinava e da una fine e gelida tempesta, e sopra al Gran Crest incontrammo la prima neve molle e pulverulenta che la raffica ci spingeva contro con un infinito disagio, così che diverse volte dovemmo cercare sollievo al debole riparo di un masso o nei vani delle rocce.

Però, data l'ora mattinata, eravamo fidenti in un prossimo miglioramento del tempo e stabilimmo di avanzare finché prudenza avrebbe consigliato.

Si pervenne all'imbocco della talancia Girard, un ripido pendio di neve inclinata a 50 gradi, se non più, e dal sommo anche 55 gradi, indurita tanto per il gelo che non faceva presa al piede, e fu risolto di dirigerci alla cosiddetta "Ghingi", un canale secondario, erto forse più della talancia, ora puro ghiaccio, ma ristretto ed incassato così da non temere la violenza della tempesta.



Con fatica approdammo alle rocce di destra, ripide e prive di appigli, cosparse di un minuto tritume, che ad ogni passo pigliava la china.

Ci dirigemmo verso il sommo della Ghingi tenendoci nel solco tra il ghiaccio e la roccia, solco dapprima di pochi centimetri, ma in alto così profondo da parere una fossa.

Si sale cauti e lentamente; è un lavoro faticoso di nervi che stanca, il vento non si soffre ma dall'alto ci tormenta la neve.

La gola è stretta ed erta, e la roccia gelata, eppure si perviene al sommo, ma disgraziatamente, date le condizioni del tempo, ci avvediamo che il passo non è più praticabile.

A' fianchi pareti lisce, davanti ghiaccioli spropositati pendono dalle labbra superiori del canalone, e per giunta un masso è attanagliato e poggia sul vetrato: il primo sgelo ne determinerà la caduta.

Urge riprendere la discesa, e la spada di Damocle pende sul capo.

Convenientemente legati si entra nella talancia sconvolta pel furore della bufera, scolpendo nella neve gradini larghi e comodi così da permettere l'appoggio dei due piedi per essere

più atti a sostenere l'impeto del vento che per poco non ci travolge e ci impedisce la respirazione.

Dal colle Girard s'alzava un vapore nerastro che irrompeva informe di nevischio e di tempesta per la talancia, la cui parete a noi opposta appariva indistinta per la densa nebbia e frequenti rombi mi tenevano l'animo sospeso, indeciso se fosse una caduta di pietre o l'infuriare del nembo che spingeva le nubi or alte or basse sciolte od ammassate.

*E dal vortice ovunque eran condotte
Ratto più che non è colpo di fionda
Seco traean grandine, vento e notte
(Varano)*

Perdurando tale pessimo tempo era miglior partito avanzare che di scendere per quella via. Con ritardo non indifferente e con bene sopportata fatica pervenimmo al passo Girard. In breve d'ora la bufera aveva mutato aspetto. Le nebbie eransi alzate ed era cessato l'imperversare. Il versante italiano era più

tranquillo, ma dall'alto vallone dell'Ecòt soffiava il "Savoiaro" un ventaccio gelido che teneva la temperatura a zero.

Stante l'ora inoltrata, deponemmo il pensiero della Levanna Centrale, ed attaccammo quella costiera che, a spuntoni, scende sul colle della punta orientale attenendosi di preferenza alle rocce e non al ghiacciaio che poggia ripido e crepacciato.

Intirizziti dal vento, eravamo obbligati a nasconderci dietro le poche rocce, ricorrendo sovente a quelle cenghie sospese sull'alto di quel bastione che con un a picco di 300 m circa, domina il ghiacciaio italiano della Levanna.

Inutile parlare: l'aria portava lontana la nostra voce e le labbra e la lingua rese inerti dal gelo, non davano che suoni confusi.

Le mani diaccio mal reggevano la piccozza che ribaltava sul ghiaccio, e l'uso dei guantoni sarebbe stato pericoloso in quel luogo. Succede in alcuni momenti di estrema spossatezza che il fisico opera macchinalmente, senza intervento alcuno delle facoltà morali; allora si diventa meno cauti e non curanti del pericolo, un'apatia invade ed atrofizza la mente, ed è appunto in questo stato, che noi avanzavamo molestati dal vento, dimentichi di noi.

Mentre stiamo per attraversare una lucida e pendente costa di ghiaccio la guida si arresta ed accenna a portarsi in alto tra il ghiaccio e la roccia.

Il solco è esiguo e gli faccio comprendere che non si potrà passare.

S'avvicina e mi grida: <<Lo passeremo a carponi>>

<< E perché non intagliate gradini?>>

<<Non posso più. Anzi si mantenga ben saldo perché se squilibra non mi bastano le forze per tenerla.>>

Do uno sguardo alle mani livide della guida ed al pendio rotto da perigliose buche e terminato da una larga bergschrund, faccio un rapido esame delle mie forze e le trovo di molto affievolite.

L'ora è tarda, l'estrema vetta nascosta ancora, il vento persistentemente gelato, la continua fatica e il lungo e forzato digiuno ci hanno pressoché sfiniti.

Il procedere oltre sarebbe follia. Cenno alla guida di retrocedere e portarsi alle rocce inferiori donde pel tormentato ghiacciaio rivediamo il passo Gerard.

All'imo della talancia ci sorprende una fine acqueruggiola che ci accompagna fino al Forno ove neppure tende a diminuire, ma perdura la notte ed il domani, lungo strascico di quella bufera montana che ci procurò una giornata così fortunosa.

Emilio Bravo

*Tratto da "l'Escursionista" n°11
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 10 settembre 1900*





Tramite Smartphone, Tablet, PC, SmartTv vieni ad incontrarci sul nuovo sito www.uetcaitorino.it!

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** – non ti costa NULLA - ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni, la rivista!*

Scarica la rivista "l'Escursionista" e leggi gli articoli che parlano della UET, delle nostre escursioni, di leggende delle nostre Alpi, della bellezza delle Terre Alte e di tanto altro ancora!

Iscriviti alla newsletter e ricevi mensilmente sulla tua email il programma delle gite e gli aggiornamenti sulle attività dei successivi due mesi!

**Qualunque sia la tua passione per la
Montagna, noi ti aspettiamo!**

*amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 125 anni
ci tengono insieme !
vieni a conoscerci alla UET*

*Qualunque sia la tua passione
per la Montagna,
noi ti aspettiamo!*

*Vuoi entrare a far parte della
Redazione
e scrivere per la rivista
"l'Escursionista" ?*

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Febbraio 2023

seguici su



YouTube IT